

Otteita todellisuudesta

Petri Kajander

Sisällys

Alkusanat	9
Uskomusjärjestelmä.....	11
<i>Lukkiutunut mieli</i>	12
<i>Uskomusrakenteet</i>	13
<i>Pyrkiminen</i>	14
<i>Hyväksyntä</i>	15
<i>Konservatismi</i>	17
<i>Kiire</i>	18
<i>Sekaannus</i>	20
<i>Täytyy vai saa tehdä</i>	22
<i>Raha</i>	25
<i>Mielipiteet</i>	27
<i>Rutiinit</i>	29
<i>Oikeassa oleminen</i>	30
<i>Oikeudenmukaisuus ja vääräys</i>	32
<i>Ajallinen</i>	34
<i>Mitä tiedämme</i>	35
Elämä ja kuolema	37
<i>Hengitys</i>	38
<i>Vedokset</i>	39
<i>Ajan virta</i>	40
<i>Rakenteet</i>	42
<i>Vapaan tahdon harha</i>	44
<i>Elämä</i>	46
<i>Vastustus</i>	48
<i>Aikamatka</i>	50
<i>Milloin?</i>	52

<i>Kuolema</i>	54
<i>Kuolema ja kuoleminen</i>	55
Mieli.....	57
<i>Muodot</i>	58
<i>Sopimaton kaatopaikka</i>	60
<i>Mielettömyys</i>	64
<i>Suunnittelu</i>	65
<i>Ennalta päätetty elämä</i>	68
<i>Kysymyksiä itsetutkiskeluun</i>	70
<i>Merkityksellisyys ja itse</i>	71
<i>Hiljaisuus</i>	73
Meditaatio	75
<i>Milloin olemme?</i>	76
<i>Keskittyminen</i>	77
<i>Riippumattomuus</i>	79
<i>Elämä ja meditaatio</i>	80
<i>Mietteitä vakavalle harjoittajalle</i>	83
<i>Vinkkejä henkilökohtaisiin löytöihin ja oivalluksiin</i> ..	84
<i>Muuttuminen on pyrkimistä</i>	85
Lyhyitä oivalluksia	87
<i>Kauneus</i>	88
<i>Pettymys</i>	89
<i>Etenevä polku</i>	90
<i>Pelko</i>	91
<i>Onnellisuus</i>	92
<i>Elämän tarkoitus</i>	93
<i>Kultaakin kalliimpi</i>	94
<i>Fyysinen olemus</i>	95
<i>Kierrätys</i>	96
<i>Aikaveruke</i>	98
<i>Luottamus</i>	100

<i>Haluaminen</i>	101
<i>Zen-ajatuksia</i>	102
Todellisuus ja ego	103
<i>Todellisuus</i>	104
<i>Jaottelu</i>	106
<i>Etsintä</i>	107
<i>Maaailmamme</i>	109
<i>Todellinen todellisuus</i>	111
<i>Heijastin</i>	114
<i>Suhteellinen</i>	116
<i>Jotain kelvollista</i>	117
<i>Tekeminen ilman tekijää</i>	119
<i>Minä, kuka?</i>	121
<i>Minä, minulle, minä itse</i>	122
<i>Prosessinäkökulma</i>	124
<i>Lopeta murehtiminen</i>	126
<i>Mikä minä olen?</i>	129
Erillisyyys	133
<i>Miksi</i>	134
<i>Kaksinaisuus</i>	135
<i>Luopuminen</i>	137
<i>Kaipaus</i>	138
<i>Toinen</i>	140
<i>Omistaminen</i>	141
<i>Ihmissuhteet</i>	143
<i>Jakaminen</i>	146
<i>Kuka ajattelee?</i>	149
<i>Sanat</i>	150
Kokemus	153
<i>Kaksoiselämä</i>	154
<i>Tieto vai viisaus</i>	156

<i>Opettajamme</i>	158
<i>Käänteinen luottamus</i>	160
<i>Tyyneys</i>	162
<i>Kirjoitettu meditaatio</i>	164
 Ominaisuudet	 167
<i>Anteeksianto</i>	168
<i>Nöyryys</i>	170
<i>Kärsivällisyys</i>	173

Alkusanat

Tässä kirjassa on otteita elämäni ajanjaksolta, jolla tapahtui paljon. Joka ilta kirjoitin päivän kokemuksista ja oivalluksista, päivittäinen elämä oli raakamateriaalia ajatuksille ja lisääntyneelle ymmärrykselle. Alusta alkaen tämä päiväkirja oli tarkoitettu laajemmalle lukijakunnalle. Sen vuoksi en ole kirjoittanut varsinaisista tapahtumista tai tilanteista. Ne eivät ole oleellisia sisällön kannalta, mutta voin vakuuttaa, että tällä ajanjaksolla tapahtui paljon – eikä kaikki erityisen mukavaa tai miellyttävää. Toisaalta epäilen syvästi, että näissä kirjoituksissa olisi samaa tunnetta tai syvyyttä ilman dynaamisten ja vaihtelevien päivittäisten kokemusten tuottamaa materiaalia.

Kirjoitukset on ryhmitelty eri osioihin lukemisen helpottamiseksi. Koen tärkeäksi, että tekstit saavat itse puhua ja välittää ajatukset mahdollisimman alkuperäisessä muodossa. Koska tämän kirjan materiaali tuli kirjoitettua suhteellisen lyhyessä ajassa, useat aiheet viittaavat toisiinsa. Ehdotetun järjestyksen noudattaminen lukiessa ei kuitenkaan ole välttämätöntä.

Lukijapalautteen ja kokemuksen perusteella kirja tuntuu toimivan parhaiten pieninä annoksina. Lukijat ovat pitäneet kirjaa mukanaan arkiaskareissaan ja käyttäneet sitä apuna omiin oivalluksiinsa. Toiset taas ovat kertoneet löytävänsä päivänpolttavaa pohdittavaa avaamalla kirjan satunnaisesta kohdasta. Olen kuullut jopa sanottavan, että kirja avautuu ajan myötä eri tavalla eli kirja tuntuisi kestävän useammankin lukukerran.

Petri Kajander
23.7.2009

Uskomusjärjestelmä

Lukkiutunut mieli

Rakastamme varmuutta. Haluaisimme elää maailmassa, jossa kaikki on ennakoitavissa. Vai haluaisimmeko?

Käyttäytymisemme tuntuu tukevan ennakoitavan elämän ajatusta. Emme halua muuttua, vielä vähemmän pidämme yllätyksistä. Olemme tyytyväisiä jokapäiväiseen elämään arkisine rutiineineen ja tapahtumineen. Koemme, että pystymme hallitsemaan elämää.

Mutta kaikki tämä on harhaa. Me vain petämme itseämme. Mikään ei pysy samana, koskaan. Luomme itsellemme staattisen, muuttumattoman kuvan ja kieltäydymme tarkkailemasta ulkopuolista maailmaa sellaisena kuin se on. Harhakuvamme maailmasta pysyy ehjänä vain niin kauan kuin ei tapahdu mitään, joka ylittää oman mukavuusrajamme.

Miksi meille on niin vaikeaa omaksua ja hyväksyä, että kaikki on muuttuvaa? Käytämme paljon energiaa luokittelemiseen, oman maailmannäkemyksemme rajaamiseen ja ennakoitaviin kaavoihin. Luomme itse odotuksemme ja harhakuvamme, jotka aina lopulta rikkoutuvat ja saavat meidät pettymään. Kerta toisensa jälkeen.

Mitä jos hyväksyisimme sen epämurkavan tosiasian, ettemme voi hallita elämää? Mitä jos ottaisimme elämän sellaisena kuin se tulee, ilman odotuksia, nöyryydellä? Vähemmän suruja ja vielä vähemmän yllätyksiä. Kaikki on uutta, mikään ei ole yllättävää. Jokainen päivä on seikkailu, joka tuo jotain uutta ja ihmeellistä. Ei ole tarvetta pelätä mitään, sillä epävarmuus ja muutos ovat elämän tosiasioita, kuin hengittäminen. On mahdollista murehtia vähemmän ja keskittyä enemmän elämiseen. Hetki kerrallaan, joustavin mielin.

Uskomusrakenteet

Uskomusrakenteemme määrittävät keitä olemme ja kuinka tulkitsemme maailmaa. Ne mahdollistavat maailman katsoamisen ruusunpunaisten lasien läpi. Mukautamme ulkoisen maailman uskomuksiemme mukaiseksi. Uskomukset ovat maailmamme, ja ne ovat me. Tästä syystä ne ovat hyvin voimakkaita ja vaikuttavat meihin suuresti.

Kun olemme tekemisissä muiden ihmisten kanssa, vuorovaikutuksemme kohdistuu heidän uskomuksiinsa. Jos nämä uskomukset ovat samanlaisia kuin omamme, koemme tuleemme ymmärretyiksi ja kanssakäyminen on mieluista kokemus. Jos muiden uskomukset eivät sovi maailmankuvaamme, ne voivat uhata tai ahdistaa meitä.

Pitäydymme uskomuksissamme. Lukkiudumme bunkkeeriimme, ja pyrimme pitämään sen turvattuna mahdollisimman pitkään. Tämän on erittäin tärkeää, sillä muutoin joutuisimme muuttamaan ymmärrystä olemassaolostamme, mikä usein tarkoittaa jostakin luopumista ja elämämme mukautamista. Olemme erittäin suvaitsemattomia muutokselle ja epävarmuudelle. Tavanomaisten tapojen kyseenalaistaminen muodostaa välittömän uhan minäkäsityksellemme ja ymmärryksemme mukaan rakentuneelle maailmalle.

Olemme ajatusrakennelmien sitomia niin kauan, kunnes ymmärrämme luopua niistä. Ne asettavat rajoitteita elämäämme ja estävät meitä kokemasta ulkoista maailmaa ilman suodattimia ja mielen rajoitteita.

Pyrkiminen

Usein haluamme jotakin: oppia uusia taitoja, päästä eroon huonoista tavoista tai muuttaa jotakin käyttäytymisessämme. Olemme jatkuvan haluamisen ja pyrkimisen tilassa. Saavuttammeko koskaan mitään?

Haluaminen (tai pyrkiminen) ilmaisee selkeästi ja yksiselitteisesti jonkin puutetta. Jos meillä olisi jo pyrkimisen kohde, niin silloinhan meidän ei enää tarvitsisi haluta sitä. Näin ollen haluaminen on aina sidoksissa aikaan. Se julistaa vailla olemista ja että tulevaisuudessa haluaisimme muuttaa tai saavuttaa jotain. Mutta tarvitsemme aikaa. Vai tarvitsemmeko?

Valitettavasti kierrämme kehää. Tämä kehä on meidän pysyvä haluamisen tila. Pyrkimyksen kohde vaihtelee, mutta katsoimme aina tulevaisuuteen. Koskaan ei ole oikea aika olla jokin juuri nyt. Haluamisen sijaan meidän tulisi toimia. On helppoa lykätä asioita ja vain haluta. Aika on meidän suurin tekosyy. Kun olemme tekemättä mitään, mikään ei myöskään parane ajan myötä. Haluaminen vaatii toimintaa juuri nyt, ei koskaan tulevaisuudessa. Jokaisena haluamisen hetkenä julistamme samalla, että olemme tätä kohdetta vailla. Kuinka voisimme siis olla jotain muuta, jos samalla kuitenkin ilmaisemme ettemme ole sitä? Tästä ristiriidasta on seurauksena pelkkä haluamisen tila. Saamme juuri sitä, mitä pyydämme: pelkkää haluamista.

Ensimmäinen askel on lopettaa haluaminen ja ryhtyä toimeen. Esimerkiksi kuinka voimme tulla herrasmiehiksi? Yksinkertaisesti olemalla sellaisia. On vaikeaa muuttaa käyttäytymistä välittömästi, mutta asenteemme voimme muuttaa heti. Lopettaessamme haluamisen toistamisen ja käydessämme toimeen, olemme jo puolitiessä. Teoillamme julistamme keitä olemme ja tämän jälkeen myös olemme.

Hyväksyntä

Haemme usein muiden hyväksyntää. Olemme epävarmoja ja kaipaamme vahvistusta muilta ihmisiltä. Haluamme tietää mitä muut ihmiset ajattelevat meistä. Tarkemmin ilmaistuna etsimme muiden hyväksyntää pohtimalla mitä he saattavat ajatella meistä. Usein totuus kuitenkin on, etteivät muut ajattele meitä lainkaan. Miksi itseemme luottaminen on niin vaikeaa? Miksi murehdimme jatkuvasti sitä miten muut näkevät meidät?

Illuusioiden perässä juokseminen on hankalaa. Pyrkimys miellyttää muita selvittämällä mistä he saattavat pitää tai mitä he ajattelevat on yhtä vaikeaa. Yhteiskuntamme on täynnä mielikuvia ja malleja, jotka kuvaavat kuinka meidän tulisi olla ja mikä on juuri nyt muodissa. Media seuraa tarkasti nuoria, kauniita ja rikkaita raporttien heidän jokaisen liikkeensä. Ihmiset kuluttavat suurin joukoin näitä illuusioita. Jokainen haluaa osansa ”paremmasta” elämästä. Haluamme tulla yhdistetyksi ja olla osana menestystä tai illuusiota hienommasta elämästä. Silti onnellisimmat ihmiset ovat niitä, jotka löytävät oman tiensä ja seuraavat omaa yksilöllistä näkemystään. Nämä ihmiset luovat uudet säännöt ja rikkovat vanhat tavat. He luovat jotain, mitä ei ole aikaisemmin tehty. He eivät pelkää erottua joukosta.

Omien vaistojen ja sisimmän löytäminen ei ole helppoa. Lapsuudesta lähtien olemme kasvaneet erilaisten ajatusmallien, tapojen, tottumuksien ja yhteisön odotuksien ympäröiminä. Meidän odotetaan käyttäytyvän tietyllä tavalla ja tulevan samanlaisiksi muiden kanssa (esimerkiksi menestyneiksi, kuuluisiksi jne.). On vaikea oivaltaa millaista on olla oma itsemme, mitä haluamme ja mihin uskomme yksilöllisesti.

sesti. René Descartes, yksi maailman kuuluisimmista filosofiista, ei hyväksynyt mitään oletusarvoisesti. Hän rakensi uudelleen oman näkemyksensä ja ymmärryksensä olemassaolostaan metafysisestä totuudesta: hän saattoi epäillä kaikkea muuta, muttei olemassaoloon. Tästä perustasta Descartes alkoi rakentaa omaa maailmankuvaansa, sisällyttäen ainoastaan asiat, jotka hän pystyi rationaalisesti hyväksymään ja todistamaan omalla metodologiallaan ja päättelyllään.

Useimmat meistä tuskin haluavat olla yhtä perusteellisia kuin Descartes, mutta silti on hyödyllistä huomioida ja kyseenalaistaa ympäristöämme. *Miksi* on hyvä kysymys esittää lähes kaikkeen mitä teemme. Pidämme asioita usein itsestään selvinä ja hyväksymme kaiken suoraan. Tästä on seurannut, että olemme kaataneet sisäämme jonkun toisen ajatuksia ja käsityksiä, ja olemme täyttyneet niistä. Emme pysty erottamaan itseämme muiden odotuksista ja näkökulmista. Omilla jaloilla seisominen sekä tiedostaminen ja eläminen tavalla, joka todella tuntuu oikealta, on mahtava asia. Saadessamme oikeat valinnat ja vastaukset sisältämme, ei ole tarvetta etsiä hyväksyntää ulkopuolelta. Riittää kun olemme itse tyytyväisiä. Riittää että toimimme oikein omasta näkökulmastamme käsin. Emme voi tehdä muuta kuin oman parhaamme kaikissa tilanteissa. Ja se on tarpeeksi, edellyttäen että olemme rehellisiä itsellemme. Muiden ajatuksilla tai näkemyksillä ei ole enää merkitystä.

Kun alamme tuntea itseämme paremmin, alamme arvostaa enemmän omaa toimintaamme ja elämäämme. Olemme siis tyytyväisempiä ja voimme jakaa onnellisuutemme muiden ihmisten kanssa. Olemassaolossamme itsemme hyväksyminen ja tyytyväisyys omaan elämään on ensimmäinen ja kaikkein tärkein askel. Meidän täytyy ottaa ensimmäinen askel ja tehdä raskain työ, mutta tämän jälkeen voimme myös nauttia sen eduista – kuin Descartes 1600-luvulla.

Konservatismi

Olemme luonnostaan konservatiivisia. Tapaamme ympäröidä itsemme. Jotkut rakentamistamme aidoista ovat fyysisiä ja enemmän käsin kosketeltavia, toisten ollessa enemmän abstrakteja. Haluamme suojella itseämme ulkopuoliselta maailmalta ja sen uudistumiselta.

Ulkoiset aitaukset on helppo huomioida. Niillä on monet kasvot, lihasten kasvattamisesta rakenteellisiin turvajärjestelmiin, aina omaisuuden luomiseen ja rahalliseen rikkauteen asti. Mentaaliset aidat ovat vaikeampia nähdä ja meille kaikkein vaikeimpia oivaltaa. Piiloudumme omien tapojemme, perinteiden, älyllisten ja käsitteellisten periaatteiden ja sääntöjen, käytöstapojen sekä alitajuisten toimintamallien taakse. Nämä mentaaliset esteet rajoittavat havainnointiamme ja ymmärrystämme maailman realiteeteista. Ne suodattavat meille ulkoisen maailman ja luovat turvallisuuden ja kontrollin tunteen. Mutta näin tehdessään ne myös estävät meitä uudistumasta ja kehittämästä itseämme. Olemassaolomme perustuu käsitykseemme itsestämme. Nämä muurit suojelevat meitä kaikelta tuntemattomalta ja oudolta, ulkoisen maailman epämiellyttävyydeltä.

Kiire

Väitämme olevamme kovin kiireisiä. Mitä se tosiasiaassa tarkoittaa, ja onko se edes mahdollista?

Kiireisenä oleminen tarkoittaa, että olemme sillä hetkellä tekemässä jotain. Näin ollen suoritamme intensiivisesti kyseistä toimenpidettä ja keskitämme jakamattoman huomiomme tämän tehtävän toteuttamiseen. Ollessamme todella varattuja ja kiireisiä, meidän täytyy keskittyä ja päästä eroon tehtävistä yksi kerrallaan siirtyäksemme seuraavaan. Sopiva vertaus tietokoneiden parista olisi prosessori joka joko on tyhjäkäynnillä tai kiireinen, muttei koskaan jotain siltä väliltä.

Tavallisessa kielenkäytössä kiireisyytemme omaa toisen merkityksen. Olemalla kiireisiä tarkoitamme, että meidän tulisi tehdä tai suorittaa paljon asioita tietyssä ajanjaksossa. Kuitenkin suurimman osan aikaa emme ole varattuja tekemään jotain tavalla, joka vaatii meidän jakamatonta keskittymistä ja huomiota. Kiireellisyydellämme ei ole mitään tekemistä asioiden suorittamisen ja loppuunsaattamisen kanssa. Tarkoitamme yksinkertaisesti sitä, että tulevaisuudessa tapahtuu jotain, jonka parissa olisimme paljon mieluummin kuin tekemässä sitä mitä juuri nyt teemme. Esimerkiksi olimme varattuina tapaamisissa ja nyt suuntaamme uuteen tehtävään. Jumiudumme ruuhkaan, mutta emme ole varattuina liikenteessä, koska mielemme siirtyy jo eteenpäin ja hyppää tämän tuottamattoman hetken yli. Ruuhkassa istuminen on jotain mitä emme välittäisi tehdä; olisimme paljon mieluummin suorittamassa seuraavaa tehtävää. Näin pidämme itsemme ”kiireisinä.” Vastaavasti kun lopulta olemme seuraavan tehtävän kimpussa, emme ole siinäkään varattuina, vaan ajattelemassa taas tehtävälistamme seuraavaa tapahtumaa.

Olemme itse luoneet kiireytemme. Sillä ei ole mitään tekemistä todellisuuden tai varsinaisten suoritusten ja saavutusten kanssa. Kiireisyys yksinkertaisesti kuluttaa aikaamme ja saa meidät huolestumaan tulevaisuudesta. Vaihdamme nykyhetken johonkin, mihin meillä ei ole vaikutusvaltaa tai jota emme pysty kontrolloimaan, tuntemattomaan tulevaisuuteen. Siivutamme nykyisyyden, ja ennen kaikkea stressaannumme jostakin, johon sillä hetkelle emme voi mitenkään vaikuttaa. ”Kiireisenä oleminen” ei auta liikenteen nopeutumisessa siirtyessämme toiseen kokoukseen tai pikakelaa eteenpäin nykyistä tapaamista, vaikka olisimme mieluummin jo muualla. Paradoksaalisesti suorittaessamme jotakin, joka vaatii huomiomme, emme voi olla kiireisiä. Meillä ei ole aikaa ajatella ”kiireisenä olemista”, yksinkertaisesti suoritamme vain kyseistä tehtävää. Näin ollen meidän tulisi unohtaa koko ajatus kiireisyydestä ja vain keskittyä saattamaan tehtävämme loppuun.

Jokapäiväisen elämämme tarkastelu näyttää, ettemme ole todella varattuja. Merkittävä osa ajastamme kuluu, kun siirrymme paikasta toiseen tai teemme fyysisesti jotain. Harvoin meiltä vaaditaan täyttä ja jakamatonta huomiota jonkin suorittamiseen. Itse asiassa meillä on paljon aikaa nauttia nykyhetkestä ja havainnoida ympäröivää maailmaa. Lopeta kiireisenä oleminen ja keskity varsinaiseen nykyhetkeen – saatat jopa oppia jotain uutta. Kiirehtiminen ohjaa huomiomme tulevaisuuteen, joka on ainoastaan mielen luoma illuusio. Se ei ole todellista, koska voimme elää ainoastaan nykyisyydessä. Et ole kiireinen jos sinulla on aikaa ajatella olevasi kiireinen.

Sekaannus

Ympärillämme on paljon hämmennystä ja kaaosta. Asiat tuntuvat järjettömiltä, jatkuvasti tapahtuu suuria muutoksia. Luonnonmullistuksien ja -katastrofien lisäksi ihmiskunta itse aiheuttaa huomattavan määrän sekasortoa.

Kuinka hämmentynyt ihminen käyttäytyy? Ulkoapäin tarkastellen henkilö tyypillisesti näyttää epävarmalta ja liikkeistä paistaa määrätietoisuuden puute. Vieraassa kaupungissa ek-syy helposti ja on vaikea tietää minne mennä. Sisäinen ”kaaoksemme” heijastuu tekoinamme ja käytöksemme ulkoiseen maailmaan. Samalla tavoin maailmassa vallitseva kaaos on lähtöisin ihmisten omasta sisäisestä sekavuudesta. Asia tulee ehkä paremmin esiin, kun kaaoksen käsitteeseen lisätään myös tietämättömyys ja vajavainen havainnointi. Joudumme elämään epätäydellisen tiedon ja subjektiivisten tulkintojen ympäristössä. Mitä enemmän mieleemme vaeltaa ja mitä heikompi on kykymme keskittyä ja havainnoida objektiivisesti sitä epätarkemman kokonaiskuvan pystymme luomaan ympäristöstämme. Tämä heijastuu luonnollisesti teoissamme ja käytöksessämme, jotka toteutetaan hyvin aikein. Silti lopputulokset saattavat olla vähemmän kunniakkaita, kun niitä tarkastellaan hienostuneemman ymmärryksen valossa.

Sekaannus alkaa aina ajattelustamme. Aluksi on ajatus, joka sen jälkeen voidaan muuntaa sanoiksi tai toiminnaksi (tai toimettomuudeksi). Elämämme perustuu enemmän tai vähemmän tiedostavaan havainnointiin maailmasta sekä tulkintaan tapahtumista ja tilanteista joihin reagoimme. Suurin osa joka-päiväisestä ajattelustamme tapahtuu ilman, että huomioimme sitä lainkaan. Se on rutiininomaista ja meille ”huomaamaton.” Me vain toimimme. Kuitenkin on mahdollista tie-

dostaa olemassaolomme joka hetki ja muuntaa se aktiiviseksi olemiseksi. Olemalla tietoisia jokaisesta hetkestä ja tekemis-tämme liikkeistä (ja jopa jokaisista ajatuksista), voimme vähentää kaaosta ja tulla tietoisemmiksi käyttäytymisestämme ja sen seurauksista ympäristöllemme.

Paras tapa vähentää hämmennystä ympäriltämme on aloittaa muutos itsestämme ja vähintäänkin varmistaa ettemme itse lisää kaaoksen ja tietämättömyyden määrää maailmassa. Vasta tämän jälkeen voimme harkita muiden auttamista (jos se on enää relevanttia ensimmäisen päämäärän täydellisen saavuttamisen jälkeen).

Täytyy vai saa tehdä

Usein kaikki on yhtä kamppailua. Elämä on pelkkää ponnistelua. Reagoimme. Suurin osa asioista vaatii läpikäymistä. Asenne elämää kohtaan on, että meidän *täytyy*. Useimmat asiat meidän vain tulee tehdä ikään kuin meillä ei olisi vaihtoehtoa. Mutta mitä tekisit, jos voisit tehdä mitä *haluat* sen sijaan mitä sinun *täytyy* tehdä?

Voimme elää koko elämämme ”minun täytyy” -mielentiassa. Mutta sillä on negatiivinen konnotaatio ja pessimistinen sävy. ”Olen uhri ja kaikki nämä asiat kaatuvat minun hoidettavaksi.” Tällainen ajatusmaailma sopii hyvin, jos haluat elää elämäsi uhrina. Ei kuitenkaan ole välttämätöntä kamppailla ja esittää uhrin roolia koko elämää. Olosuhteet saattavat olla samat kaikkine tulevine vastoinikäymisineen, mutta voimme varmasti valita millä tavoin niihin suhtaudumme.

Omalta osaltani tämän oivaltamiseen kului aikaa. Tunnen toisia, jotka ovat tehneet saman erilailla ja erittäin konkreettisesti. Sain oman oivallukseni mentaalisen harjoituksen kautta. Tein sen näin, koska tiesin, että voisin tarvittaessa toteuttaa sen myös kovimman kautta. Se ei siis ollut pelkkää puhetta tai ajatusleikkiä. Lähdin käymään läpi kaikkia asioita, joita minun täytyi tehdä. Kun joudun tekemään jotain, se tapahtuu välttämättömyydestä. Tämä tarkoittaa, että olen pakotettu tilanteeseen, en tee sitä vapaaehtoisesti. Aluksi kävin läpi listaani asioista, joita joutuisin tekemään. Pääsin lopputulokseen, ettei minun tarvitse tehdä mitään, ei yhtään mitään. Minun ei tarvitse edes kuolla. Siitäkin huolehditaan automaattisesti, kun sen aika tulee. Näin ollen ei ole olemassa yhtään mitään, mitä minun täytyy tehdä. Mitäpä seuraavaksi?

Tämän jälkeen aloin miettiä mitä *haluaisin* tehdä. Mikä olisi minulle tärkeää ja merkityksellistä? Valittujen asioiden ei välttämättä tarvitse olla hauskoja tai helppoja, mutta niiden tulee todella olla merkityksellisiä. Vain itse pystyt määrittämään niiden merkityksen ja tarkoituksen. Hiljalleen, askel kerrallaan, voit alkaa hahmottaa merkityksellisiä ja mahdollisia asioita. Jos olet elänyt tähän saakka oikealla tavalla, omaa intuitiota kuuntelemalla, ei pitäisi tulla yllätyksenä, että tämän harjoituksen aikana pintaan nousseet asiat saattavat olla hyvin lähellä todellisuutta, jossa jo elät. Luonnollisesti näin ei tarvitse olla. Mutta nyt aikaisemman ja uuden tilanteen välillä on merkittävä ero: lähestymistapa ja asennoituminen on muuttunut. Ennen harjoitusta asioita *täytyi* tehdä ja nyt niitä *saa* tehdä.

Jokapäiväinen elämä muuttuu sarjaksi rutiineja, joita pidämme itsestään selvinä. Elämäntapamme ja valintamme ovat ikään kuin välttämättömyyksiä, joiden vain tulee olla niin. Tästä syystä elämä alkaa tuntua pakonomaiselta suorituskilpailulta. Saatamme nähdä asiat eri tavalla, kun kyseenalaistamme tekemiemme asioiden perustan ja kun punnitsemme niiden todellisen tarkoituksen ja merkityksen. Voimme alkaa arvostaa tekemiämme valintoja ja ympärillämme olevia asioita. Ne eivät ole enää välttämättömyyksiä, vaan asioita joista nautimme ja joita haluamme tehdä. Tässä on suuri ero. Aikaisemmin olimme onnettomia suorittaessamme asioita. Tunsimme olomme kurjaksi, mutta kun meille on annettu mahdollisuus tehdä näitä asioita ja nähdä niiden merkitys ja tarkoitus, niitä on ilo toteuttaa ja suorittaa.

Tämä on yksi tapa käydä läpi asioita ilman suurempia kriisejä. Luonnollisesti alamme arvostaa asioita, kun kohtaamme valinnat kovimman kautta. Menettäessämme terveytemme tai kun saamme tietää, että elämme enää muutaman hetken, alamme nähdä asiat eri tavalla. Yhtäkkiä ei olekaan enää niin monia asioita, joita *täytyy* tehdä, vaan asioita, joita *saamme*

tehdä. On sääli hukata suuri osa elämästä ”täytyy tehdä” asenteen takia, erityisesti koska voimme tehdä ja kokea samat asiat avoimin mielin ja positiivisesti suoritteista iloiten. Valinta on meidän.

Raha

Raha on vain osa rakennetta. Itsessään se ei ole mitään. Se on ainoastaan ihmisten välinen käytäntö. Olemme luoneet rahaksi kutsutun käsitteen erilaisten aktiviteettien ja palveluiden vaihdantaan ja suorittamiseen. Se on mahdollistaja, ei itsenäinen päämäärä.

Toinen tapa määrittää raha on kutsua sitä energiaksi. Setelit ja kolikot ovat energiaa niiden fyysisessä materiaalisessa mielessä – ne koostuvat atomeista. Mutta raha voidaan nähdä energiakeskittymänä myös toisella tavalla. Raha antaa, suuntaa, välittää, patoaa ja imee meistä paljon energiaa. Toisinaan rahaa on vähän, ja kamppailemme kerätäksemme joka ikisen sentin selviytymiseen. Rahan kerääminen ja hankkiminen kahlitsee mentaalisen ja fyysisen energiamme jokapäiväisessä elämässä, toisinaan suuremmin, toisinaan vähäisemmin. Saatamme haluta jotain minkä raha voi mahdollistaa. Työskentelemme ahkerasti ja pitkään kerätäksemme riittävästi vaurautta, että voisimme tehdä sillä jotain. Toisin sanoen aluksi keskitämme ja kasaamme energiaa ja tämän jälkeen vapautamme sen johonkin toiseen muotoon. Kerätessämme ja hankkiessamme vaaditun määrän rahaa, joudumme tekemään valintoja ja luopumaan jostain muusta. Joudumme keskittämään energiamme rahan kasaamiseen. Tässä muodossa raha ilmentää meidän kumuloimaamme energiaa.

Varallisuus voi myös vaatia energiaa meiltä. Ihmiset joilla on suuria määriä varallisuutta joutuvat huolehtimaan siitä. Heidän täytyy suunnata pyrkimyksiään ja keskittyä varallisuutensa hallintaan. Se luo velvoitteita ja vastuuta. Niiden määrittäminen on luonnollisesti meistä kiinni samoin kuin niiden mukaan eläminen. Tämä on erityisen vaativaa silloin kun

emme ymmärrä rahan ja vaurauden todellista luonnetta. Raha voi muuttua enemmän rasitteeksi kuin mahdollistajaksi. Raha on ainoastaan sitä mitä sillä teemme ja miten määritämme itsemme suhteessa siihen. Se ei ole hyvä eikä huono asia. Se on ainoastaan väline. Kaikki vastuu on rahan käyttäjällä. Älä sekoita keinoja ja päämääriä. Raha ainoastaan mahdollistaa, ei muuta. Se ei määritä keitä olemme – ainoastaan mitä meillä on. Ja kaikki mitä meillä koskaan voi olla tai olla olematta on ainoastaan osa rakennetta. Elämän todellinen sisältö ei perustu omistamiseen vaan olemiseen. Olennaista on suhteemme toisiin eläviin olentoihin – ei suhteemme materiaalisiin asioihin kuten rahaan. Viisas henkilö oivaltaa tämän.

Mielipiteet

Tuomme mielipiteemme ilmi hyvin nopeasti. Jopa silloin kun tosiasiat ovat hukassa, omaamme vahvoja tunteita asioista. Harkitsemisen sijaan teemme nopeita johtopäätöksiä. Mielimme toimii tavalla, joka ”pakottaa” meidät ottamaan kantaa. Epävarmoista mielipiteistä ei ole juurikaan hyötyä, ja keskustelun häviää pikaisesti, jos argumentit eivät ole selkeitä ja kantaaottavia.

Itse asiassa mielipiteet ovat täysin hyödyttömiä. Sadalta ihmiseltä mielipiteen kysyminen tuottaa sata erilaista näkökulmaa. Tämä on luonnollista, koska olemme kaikki enemmän tai vähemmän sidottuina epätäydelliseen havainnointiin ja ymmärrykseen maailmasta. Tästä syystä mielipiteemme perustuvat omaan näkökulmaamme ja kokemukseemme. Mielipiteiden ei tarvitse liittyä objektiivisiin faktoihin tai tietoon yksinkertaisesti siksi, että meillä ei ole pääsyä sellaiseen tietoon – elämme epätäydellisen tiedon ja havaintojen maailmassa. Sen vuoksi mielipiteet ovat niin turhauttavia. Emme yksinkertaisesti ymmärrä niiden takana olevia perusteita, ja usein niitä ei olekaan – me vain tunnemme tai ”ajattelemme niin.”

Mielipiteiden ja ensikäden kokemusten välillä on suuri ero. Jälkimmäinen perustuu omaan viisauteemme. Meillä on tietoa aiheesta, se on meille totta. Sen vuoksi meillä on vahvempi näkemys ja parempi tarkkuus kuvailla aihetta. Vaikkakaan absoluuttinen totuus ei välttämättä ole lähempänä todellisuuttamme, olemme silti varmemmalla pohjalla kuin mielipiteistä puhuttaessa. Haluamme oppia ihmisiltä, jotka puhuvat omasta kokemuksesta. Koemme että heillä on meille jotain arvokasta jaettavaan. Mielipiteet taas ovat pelkkää puhetta. Ne ovat kierrätettyjä sanoja, joita puhuja ei ole harkinnut ja pohtinut

loppuun saakka. Mielipiteillä ei ole merkitystä, voimme helposti elää ilman niitä. Koetaan enemmän ja toistetaan vähemmän muiden tekoja.

Rutiinit

Pidämme takertumisesta. Pelkäämme uusia, tuntemattomia asioita. Uudistuminen on ehkä kaikkein vaikeinta. Ulkoista olemusta on helpoin havainnoida ja sen vuoksi se on myös näkyvin tapa huomata toimintamalleja ja muutoksia, jos niitä ylipäättään on. Jotkut ihmiset eivät muuta hiustyyliään koko elinaikanaan (eikä heidän tarvitse olla kaljuja).

Kun ulkoasu unohdetaan, omintakeinen ajattelu ja toiminta ovat paljon tärkeämpiä. Kiinnitymme rutiineihin ja ajatteluun – olemme liian laiskoja löytämään mitään uutta ja kyseenalaistamaan nykyistä oloa. Ajattelu ja kyseenalaistaminen vaatii ponnistelua ja työtä. On helpompaa palata vanhoihin toimintamalleihin ja -tapoihin. Valitettavasti tämä on myös tapa, jolla vahingoittaa itseä. Jos kieltäydymme muuttumasta, joudumme toisinaan rikkomaan rutiinejamme. Jotkut ihmiset sekoavat, suurin osa vain nurisee ylimääräisestä työstä, jonka uuteen tilanteeseen sopeutuminen vaatii. Olemme niin kiintyneitä vanhaan tapaan elää. Rakastamme rutiineja. Olemme mieluummin tylsiä, ennakoitavia, itseään toistavia koneita.

Kaikkein suurin haaste on tunnistaa ja vapauttaa itsensä kaikista rutiineista ja kaavoista – uudistua jatkuvasti. Mutta jopa uudistuminen voi tulla tavaksi ja rutiiniksi. Tarkoituksena on pysyä vireänä ja hereillä joka hetki, ilman minkäänlaisen turvapaikan rakentamista.

Oikeassa oleminen

Nykyään faktat ovat erittäin tärkeitä. Elämme suuren informaatio- ja tietomäärän keskellä. Suurin osa ympärillämme olevasta datasta ei ole viisautta, vaan enemmän tai vähemmän prosessoituja tiedon palasia. Teemme päivittäin hätiköityjä päätelmiä ja johtopäätöksiä. Ymmärryksemme ja havaintokykymme on rajallinen, mutta silti vedämme johtopäätöksiä. Valitsemme puolemme ja esitämme oman totuutemme yleismaailmallisena. Harvoin, jos koskaan, oivallamme ettei subjektiivista näkökantaamme lähtökohtaisesti jaa kukaan muu kanssamme. Se on mahdotonta, sillä jokaisella on oma tapa nähdä ja ymmärtää maailmaa. Omat kokemuksemme ja tietomme määrittävät, kuinka tulkitsemme tapahtumia ja tilanteita. Näin ollen oma totuutemme on täysin yksilöllinen, subjektiivinen.

Silti oletamme muiden yhtyvän meidän arvoihin ja standardeihin. Totta kai he ymmärtävät asiat samalla tavoin kuin me. Sehän on ilmiselvää! Kuinka kukaan ei voi nähdä totuutta ja siihen vaikuttavia asioita?

Tästä syystä on niin helppoa sanoa jonkin olevan oikein tai väärin. Oletamme asioita, joita ei ole olemassa. Lopulta koko asialla ei ole merkitystä, koska kaikki on suhteellista. Arvopainotuksia muuttaa ja määrittää oletukset, joiden pohjalta suhteelliset arviot toteutetaan. Näitä emme voi selkeästi määrittää ja kuvailla muille – ne ovat meihin sisäänrakennettuina. Ainostaan jos kaikki jakaisivat samat oletukset ja tilanteiden ja tapahtumien puolueettomat tosiasiat, voisimme harkita arvostelemista. Tämä ei ole mahdollista, ja sen takia maailma on täynnä kaaosta ja syyttelyä. Jokainen on oikeassa ja väärässä samaan aikaan, omalla subjektiivisella tavallaan. Ei ole ole-

massa objektiivista absoluuttista totuutta, jonka perusteella todellinen asianlaita voidaan varmistaa.

Oikeassa oleminen on syvällä sisimmässämme. Meidän täytyy tuoda julki erinomaisuuttamme ja taitavuuttamme. Haluamme esitellä kykyjämme ja tietojamme. Meille on tärkeää osoittaa, että olemme tiedostaneet ja ymmärtäneet asian. Haluamme saada hyväksyntää ja tunnustusta muilta. Oikeassa oleminen on hyvin yleinen ja usein piilevä tapa sen saavuttamiseen. Harvoin kyseessä ovat itse asiat – ne ovat pelkästään keinoja todelliseen aiheeseen eli itsetyytyväisyyteen. Oikeassa olemisessa on usein kyse valtataistelusta ja itseoi-keutuksesta. Haluamme osoittaa pystyvämme voittamaan ja olemaan ylivoimaisia muihin nähden. Haluamme sanoa, että olimme oikeassa!

Vaikeampi läksy opittavaksi on tiedostaa tilanteen oikeutus mutta olla todistelematta sitä. Sama voitaisiin ilmaista myös sanomalla, että koemme tullemme kohdelluksi väärin tai epäoikeudenmukaisesti. Itse tilanteessa meillä ei ole mahdollisuutta todistaa itseämme ja osoittaa sitä mitä pidämme oikeana tai sopivana ratkaisuna. Muut jäävät tietämättömäksi todellisesta ymmärryksestämme ja näkökulmastamme. He saattavat pitää meitä heikkoina tai tyhminä, koska emme ottaneet paikkaamme tai puolustaneet itseämme. Harva meistä on kyllin rohkea ja viisas ollakseen takertumatta. Viisaan ei tarvitse todistella mitään. Oikeassa oleminen sinänsä ei palvele mitään tarkoituspäätä. Se on täysin hyödytöntä ja resurssien ja energian tuhlausta. Miksi vaivautua jonkin eteen, josta olemme jo varmoja? Eikö olisi parempi keskittyä seikkoihin, joilla on todellista merkitystä? Seuraavan kerran kun sinulla on sisäinen polte olla oikeassa, pohdi miksi olet toimimassa juuri aikomallasi tavalla. Tapahtuuko se pelkästään päämäärän saavuttamiseksi vai pikemminkin todistaaksesi itsellesi jotain?

Olla oikeassa, olla väärässä, ja vain olla. Miten sitä pitäisi olla?

Oikeudenmukaisuus ja vääräys

Koemme usein tullemme väärin kohdelluksi. Tapahtuu jostain, mikä ei tunnu meistä oikeudenmukaiselta. Mikä on oikein ja mikä on väärin?

Elämä ei ole reilua tai epäoikeudenmukaista. Se on ”oikeudenmukaisuuden” käsitteen saavuttamattomissa. Se ei tuomitse tai suosi mitään tai ketään – se vain yksinkertaisesti on. Kuinka voimme silti kokea tullemme väärinkohdelluiksi?

Kysyttäessä eri ihmisiltä oikeudenmukaisuudesta, saa hyvin erilaisia vastauksia. Toiset kokevat samat olosuhteet täysin hyväksyttäväksi ja oikeiksi, toisten kokiessa ne täysin sopimattomiksi. Toisen reiluus on toisen epäoikeudenmukaisuus. Tämä täyskäännös voi jopa tapahtua itsessämme – ajan mittaan saatamme nähdä menneet tapahtumat toisella tavalla. Eli mitä silloin on tapahtunut? Tilanne ei ole muuttunut, koska se on jo tapahtunut (sellaisena kuin sen muistamme), mutta oma tulkintamme siitä on.

Voimme ainoastaan itse kohdella itseämme oikeudenmukaisesti tai epäoikeudenmukaisesti. Asetamme asiat katsantoomme ja tulkitsemme lopputulosta. Ymmärryksemme on riippuvainen omasta havainnointikyvystämme, kokemusistamme ja asian subjektiivisesta tulkinnasta. Näiden lisäksi luomme omat odotuksemme, jotka heijastavat ja vaativat haluttua (odotettua) lopputulosta. Vertailukohteemme on suhteessa odotuksiimme. Tuomitsemme oikeudenmukaisuutta suhteessa siihen kuinka olemme hahmottaneet ja projisoineet tilanteen. Meillä on tiettyjä ennalta päätettyjä suunnitelmia lopputuloksesta, jotka ovat muodostuneet omaan henkilöhistoriamme ja tietojemme pohjalta. Näin ollen eri ihmiset

voivat varauksettomasti asettua täysin vastakkaisille näkökulmille – jokainen omassa todellisuudessaan.

Muutomme ajan kuluessa. Ajattelumme muuttuu ja hahmotamme maailman eri tavalla. Kumuloituneiden kokemusten, ymmärryksen ja tiedon välinen vuorovaikutus ohjaa meitä tulkitsemaan ympäristöämme. Mieleemme hakee jatkuvasti yhtäläisyyksiä henkilöhistoriamme ja nykyisen tilanteen välillä. Tietenkin todellisuus on aina tuore ja uusi, mutta riippuen omasta lähestymistavastamme, oma persoonallinen vastine ja tulkinta voivat vaihdella merkittävästi. Kaikki asetuu suhteellisuuksiin – olemme ainoa viitepiste. Mitä emme voi ymmärtää, emme voi myöskään odottaa. Vastaavasti asiat, joista meillä on rajoittunut kokemuspiiri, voivat aiheuttaa suuria yllätyksiä.

Joudumme aina elämään vuorovaikutuksessa ympäristömme kanssa. Silti meillä ei ole saatavilla täydellistä tietoa tai tulkintaa. Tämä luo elämään kitkaa ja draamaa, epätäydellisyyttä ja tietämättömyyttä. Kaikki on kiinni meistä. Kaikki liittyy meihin, eikä kolmansilla osapuolilla tai meitä ympäröivillä tilanteilla ole asioiden kanssa mitään tekemistä. Oikeudenmukaisuus ja epäoikeudenmukaisuus ovat vain seureauuksia omasta ajattelustamme ja havainnoistamme. Ne ovat suhteessa omaan todellisuuteemme. Ja koska oma todellisuutemme muuttuu ajan myötä vaikuttaa siltä, ettei oikeudenmukaisuuden kokemisessa ole mitään vakaata tai pysyvää. Se on ainoastaan suhteellinen, subjektiivinen käsite ilman mitään objektiivista merkitystä – pelkkä subjektiivinen illuusio.

Ajallinen

Elämä on ikään kuin projekti. Projektilla on alku ja loppu. Sen määritelmä ilmaisee, ettei se ole pysyvä. Sillä on tietty elinikä. Se alkaa, on käynnissä ja päättyy. Projektilla ei sinänsä ole tarkoitusta itsessään – se on vain keino johonkin muuhun. Sillä on tarkoitus vain välineenä ja tavoitteeseen pääsemisen työkaluna. Ajallinen on mielenkiintoinen termi. Jollakin on olemassaolo ajassa, ja sen vuoksi sillä täytyy olla alkupiste yhtä lailla kuin loppupistekin. Se on vain tilapäistä. Kaikella, mikä ilmenee ajassa, on oma rytminsä, aikansa ja paikkansa. Mikään ei ole pysyvää.

Syntymä, elämä ja kuolema. Siirtymävaiheet ovat usein mielenkiintoisia. Niissä jokin muuttuu yhdestä muodosta toiseksi – tapahtuu todella dramaattinen muodonmuutos. Silti omaa elämäämme kuvaa pääosin keskivaihe, jatkumo. Meille elämisen osuus on ainoa todellisuus. Emme suuntaa juuri lainkaan huomiota alkuun tai loppuun. Mutta kuinka voimme tietää mitä tehdä ja minne mennä, ja vielä tärkeämmin mihin suunnata, ellemme ole tietoisia kaikesta kolmesta ajallisen olemassaolon tuntomerkistä, alusta, jatkumosta ja lopusta?

Mitä tiedämme

Olemme tottuneet elämään tiedon ympäröiminä. Koulumme opettavat meille tiedon ja yksityiskohtien arvon. Televisio on täynnä tietokilpailuja ja nokkeluustestejä. Koulutusta painotetaan joka suunnalta. Joka aamu ja ilta ihmiset perehtyvät viimeisimpiin uutisiin. On tärkeää tietää mitä tapahtuu. Mutta mitä todella tiedämme?

Tiedämmekö mitä tiedämme? Usein käyttäydymme kuin olisimme kaikkietäviä. Monet meistä ovat erittäin innokkaita esittelemään omia näkemyksiään. Meillä on mielipiteitä. Harvoin pohdimme kenen mielipiteitä tosiasiaa toisitelemme. Olemmeko pohtineet asiat läpikotoisin ja löytäneet puolesta ja vastaan argumentteja? Olemmeko varmoja, että tietolähteemme ovat puolueettomia ja että ne tarjoavat meille kokonaisvaltaisen kuvan? Mihin perustamme ajattelumme?

Yleensä tulemme lopputulokseen, että mitä enemmän tutkimme ja perehdymme aihealueeseen, sitä vähemmän siitä tiedämme. Ajattelumme perustuu rakenteeseen, jonka täytyy luokitella ja kärjistää asioita. Tarvitsemme suoria ja yksinkertaisia vastauksia, jotka perustuvat vertaamiseen ja kontrastiin. Kutsumme tätä ”asioiden suhteuttamiseksi.” On tarve suosia ja arvostaa jotakin jonkin muun edelle. Muussa tapauksessa sanotaan, että olemme päättämättömiä. Mitä tapahtuu, kun meitä patistetaan suhteuttamaan asioita, vaikka meillä on vain rajallinen määrä tietoa ja informaatiota?

Tietämättömyytemme on seurausta asioiden rajallisesta havainnoinnista ja ymmärryksestä. Lisäksi arvostamisen (ts. päättämisen) tarve luo paljon sekaannusta ja virhetulkintoja. Tämän takia se, mitä tiedämme, on vähemmän tärkeää kuin se, mitä emme tiedä. Valitettavasti useimmissa tapauksissa

tietämyksemme ei ulotu riittävän kauas oivaltaaksemme, että emme tiedä mitä emme tiedä. Voimme toimia parhain aikomuksin, mutta mikä on ylimielisempää, kuin väittää tietävänsä jotakin, josta ei ole vähäisintäkään käsitystä?

Mitä voimme tehdä, että tietäisimme yhtä paljon kuin Sokrates? Olla nöyriä. Nöyryys kumpuaa tiedosta ja ymmärryksestä ettemme ole kaikkivoipia, emmekä sen vuoksi voi tietää kovin paljoa. Tämän oivaltaminen vaatii herkkyyttä ja avointa mieltä. Merkittävimmät ajattelijat maailmassa ovat väittäneet tietävänsä hyvin vähän – entäpä me? Mitä tiedämme?

Elämä ja kuolema

Hengitys

Elämä on hengittämistä. Siinä on kolme vaihetta: sisäänhengitys, lyhyt tauko ja uloshengitys. Sisäinen ja ulkoinen toiminta – näkyvä ja näkymätön. Aktiivinen ja passiivinen.

Hengittäminen on elämistä. Sen intensiteetti vaihtelee skaalan mukaan. Jotkut hengittävät nopeammin kuin toiset – havaintokyky ja hahmottaminen ovat suhteessa tempoon. Pie-nillä olioilla (esim. soluilla) on erilainen hengityssykli suurempiin olentoihin (suurempi massa) verrattuna. Silti suhteellinen sykli pysyy muuttumattomana. Tämän oivaltaminen on mahdollista ainoastaan skaalojen keskinäisessä vertailussa.

Elämä on oivallusprosessi (olemassaolo/ilmitulema) ajassa. Toisin sanoen elämä on suhteellista liikettä, jossa subjektin sisäinen viitekehys on suhteessa sen hengityssykliin. Itsetietoiselle olennolle on mahdollista kokea erinäisiä syklejä yhtä aikaa (keskenään linkittyneinä) ja keskittyä yhteen sykliin missä tahansa kolmesta suunnasta. Subjektiiivinen intensiteetti pysyy vakiona, mutta suhteessa ulkoiseen viitekehukseen merkittäviä suhteellisia aikamuutoksia tai liikkeitä on mahdollista kokea.

Vedokset

Elokuvanäyttelijät seuraavat suoritustaan katsomalla päivittäisiä vedoksia. Parhaita vedoksia ei kuitenkaan katseleukaan. Me vain elämme ne.

Oppisimme paljon, jos pystyisimme katsomaan oman päivämme vedokset joka ilta. Viikoittainen tarkastelukin riittäisi – puhumattakaan vuosi- tai vuosikymmenarvioista. Useimmiten olemme liian kiireisiä, liian kiinni jossain tekemisessä.

Televisio on päällä, tai vähintäänkin radio. Jos meillä on vapaa hetki, käytämme sen lukemattomien sanoma- tai aikakauslehtien läpikäymiseen. Odottaessamme seuraavaa kokousta tai tapaamista kulutamme niukat vapaat hetket kännykkään puhumalla. Ei mitään tekemistä kotona? Ryhdy siivoamaan. Järjestä levykokoelma uudelleen. Mene kahville. Älä pysähdy. Täytä elämäsi toiminnalla ja hälyllä.

Tunne itsesi tärkeäksi. Rakastetuksi. Kokeneeksi. Kiireiseksi. Tasapainoiseksi. Turvatuksi. Onnelliseksi.

Mitä tapahtuu jos pysähdymme? Voimmeko pysähtyä? Suurimman osan elämäämme piileskelemme, pakenemme, täytämme tyhjät kohdat toiminnalla. Kieltäydymme kohtaamasta itseämme. Haemme helppoja ratkaisuja.

Pyrimme hyvään oloon. Etsimme onnellisuutta. Ongelma vain on, että käsityksemme onnellisuudesta muuttuu sillä hetkellä kun saavutamme tavoittelemamme. Halumme ja onnellisuutemme kohde siirtyy eteenpäin, pysähtymättä. Olemme kuin juoksupyörässä – kunnes päätämme astua ulos. Sen toteuttamiseksi meidän täytyy katsella ensin vedoksia. Vain harvat meistä ovat ne löytäneet. Ne on piilotettu maailmaan, josta emme mitään tiedä. Ne ovat liian lähellä meitä. Elämme ne ainoastaan pyörää pyörittämällä.

Ajan virta

Ajan virta on illuusio. Aika on liikettä. Sillä on kesto – liikkeen ulottuvuus paikasta toiseen. Kvanttifysiikka ei toimi näin ja sen takia Einstein oli enemmän kuin hiukan tuohdukssissaan: ”Jumala ei heitä noppaa maailmankaikkeudella.”

Paradoksaalisesti olemme aina liikkeessä – ellemme fyysisesti niin ainakin mielessämme. Emme koskaan ole todella hetkessä. Mielemme vaeltaa loputtomasti joko kutsuen esiin vanhoja muistoja ja kokemuksia tai heijastaen asioita tulevaisuuteen. Mielemme reagoi nykyhetkeen ilman että se pystyy kokemaan nykyisyyttä sellaisena kuin se on. Emme näe maailmaa niin kuin se on. Oma näkymämme maailmaan on muokautunut ja painottunut pohjautuen henkilöhistoriaamme, kulttuurilliseen taustaamme, sosiaaliin malleihin ja odotuksiin sekä käytöstapoihin yhtä lailla kuin kokemuksiin ja muistoihin vastaavista tilanteista menneisyydessä. Näemme mitä tiedämme, ja tiedämme mistä meillä on kokemusta aikaisemmin. Huomaatko kehän?

Himoitsemme turvallisuutta ja ennakoitavuutta. Haluamme pysyvyyttä elämäämme. Valitettavasti ”nyt” on aina uusi – tuntematon. Se on dynaaminen prosessi, jota ei voi tietää etukäteen. Se tuhoaa osan tunnettua luodakseen uutta. Siksi sitä kutsutaan ”muutokseksi.” Silti haluamme hallita elämää. Emme voi sietää epävarmuutta – vähintäänkin ajattelemme niin.

Oletko yrittänyt pitää mielesi hiljaisena, olla ajattelematta mennyttä tai tulevaa? Olla ajattelematta mitään kadulla kävellessä, ainoastaan havainnoida ja huomioida kaiken vastaan tulevan? Mitä tapahtuu? Ilman, että annat mielen nimetä ja arvostella ympäristöäsi ja ilman havaintojesi puristamista

historialliseen perspektiiviin (kokemuksiisi tai ennakkoluoioihisi), alat näkemään selkeämmin ja rekisteröimään ympäristöäsi tarkemmin kuin koskaan aikaisemmin. Paras osuus on, kun muistat nämä hetket myös myöhemmin. Voit visualisoida koko matkan työhön tai kotiin kaikkine yksityiskoh-tineen ja ohikulkijoineen, puhumattakaan vastaan tulijoiden vaatetuksesta tai ohikiitävistä keskusteluista. Kaikki tämä mahdollistuu, koska mielesi ei ole ”työssä,” ajattele menneisyyttä tai murehdi tulevaisuutta. Vapaudut elämään hetkessä – ikuisessa, ajattomassa nykyisyydessä.

Kuinka voisit tietää jotakin etukäteen ja nimetä sen, kun nykyisyys on aina muuttuva, uusi kaiken aikaa, tuntematon? Tästä huolimatta staattinen mielemme haluaa kontrolloida jotta dynaamista. Ja se epäonnistuu aina, muttemme huomaa sitä. Mielellämme on keinonsa piilottaa omat epäkohtansa. Se syyttelee kaikkia muita. Kaikki on aina muiden syytä. Odotuksemme eivät täyty. Olemme surullisia tai vihaisia, turhautuneita tai yllättyneitä, kaikki juontuu mielestä. Mutta kuka nämä kaikki odotukset ja ajatukset alun perin loi? Ne eivät ilmenneet, kuten fyysinen maailma, objektiivisesti. Ne olivat mielemme luomuksia, joita pidimme totena. Niistä tuli meille totta. Ne ovat meidän omaa ”staattista” luomusta, josta ei tullut yhtäpitävää todellisuuden, nykyisyyden kanssa.

On aika lopettaa menneisyyden ekstrapolointi nykyhetkeen ja vastaanottaa elämä sellaisena kuin se tulee, ilman vastaväitteitä tai pakottamista. Päästää irti ja antaa virrata.

Rakenteet

Kulttuuri, yhteiskunta, hallinto, poliittinen järjestelmä, infrastruktuuri, lait, prosessit, omaisuus ja jopa raha ovat kaikki vain rakenteita. Ne ovat puitteet, keinot olennaiselle. Nämä asiat muuttuvat ja kehittyvät ajan mittaan. Teknologia kehittyy ja saavutamme lisää tietoa ja ymmärrystä, joka heijastuu ympäröivään maailmaamme. Kollektiivinen tietämyksemme muuttuu vuosikymmenien ja vuosisatojen saatossa. Kutsumme tätä kehitykseksi.

Silti rakenteet eivät ole itsetarkoitus. Ne tarjoavat ainoastaan raakamateriaalin ja työkalut todelliselle toiminnalle. On helppoa sekoittaa keinot ja päämäärät matkan varrella. Rakenteet eivät ole tärkeitä, vaikkakin ne ympäröivät meitä. Tarvitsemme niitä, mutta meidän ei pitäisi innostua niistä liikaa.

Rakenteet eivät määritä keitä olemme – ne voivat ainoastaan kertoa mitä meillä on. Meidän todellinen viitekehys ei ole suhteessa rakenteisiin vaan toisiin eläviin olentoihin. Se, kuinka kohtelemme toisia kuvaa sitä, keitä olemme. Emme voi elää eristyksissä. Emme voi elää ainoastaan rakenteissa, tarvitsemme todellisen vertailukohdan määrittämään meidät. Olennaiset asiat ovat yleismaailmallisia ja ikuisia. Ne eivät ole riippuvaisia rakenteiden kehityksestä tai mistään tietystä olosuhteesta tai ajanhetkestä rakenteissa. Läpi vuosisatojen kirjoitukset ja neuvot henkilökohtaisesta etiikasta ja eheydestä ovat pysyneet perustoiltaan samoina. Ne kuvaavat, kuinka elää yhdessä ja suhteessa muihin eläviin olentoihin, olosuhteista huolimatta.

Ympäristömme ansiosta meidän on mahdollista julistaa keitä olemme. Rakenteet asettavat meidät erilaisiin tilanteisiin ja asemiin. Toisinaan elämä on rankempaa, joskus se on jotain

muuta. Olennaista on, että olosuhteista huolimatta meidän tulisi pysyä samoina, henkilöinä joita julistamme olevamme. Kuinka voimmekaan väittää olevamme yhdenlaisia, kun olosuhteet ovat puolellemme, ja silti ilmentyä jonain muuna, kun ne muuttuvat vähemmän suosiollisiksi? Meidän pitäisi pysyä olemaan keitä me olemme kaikissa tilanteissa ja kaikkina aikoina, tapahtui mitä tahansa. Meidän pitäisi olla kuin peruskallio, joka pysyy paikoillaan myrskyissä ja auringonpaisteissa, kauniina kesäpäivinä. Rakenteiden mahdollistamina voimme määrittää ja julistaa keitä olemme huolimatta siitä mitä meillä on tai kuinka olemme.

Haasteenamme on keskittyä olennaiseen ja käyttää rakenteita keinoina olemuksemme julistamiseksi. Teemme tämän elämällä rakenteissa ja teoillamme, kun joka hetki ilmaisemme todellisen luontomme. Tapa jolla kohtelemme kaikkia muita ihmisiä, jotka kohtaavat meistä erilaisia tilanteita ja tapahtumia, on todellinen testi johon meidän tulisi keskittää energiamme jatkuvasti päivästä ja viikosta toiseen. Eli kuka olet (suhteessa toisiin ihmisiin) ja mihin asioihin olet tänään keskittynyt?

Vapaan tahdon harha

Olemme vapaita tekemään mitä vain. Meillä on vapaa tahto. Vai onko?

Kuinka vapaa onkaan tahtomme? Pystymmekö päättämään mitä teemme huomenna? Voimme suunnitella asioita, muttemme voi aina taata asioiden tapahtuvan suunnitelmiamme mukaan. Voi tapahtua jotain muuta. Eli missä on siis vapaa tahto?

Vaikka sivuutamme tulevaisuuden ja keskitymme ainoastaan käyttäytymiseemme, emme voi olla varmoja että meillä on minkäänlaista vapautta lainkaan. Valitse tilanne, joka voisi tapahtua elämässäsi. Kuinka luulet käyttäytyväsi? Millaisia päätöksiä uskot tekeväsi siinä tilanteessa? Esimerkiksi jos olet ruuhkassa ja jo valmiiksi myöhästynyt tapaamisesta. Sitä satuu. Olet ollut tässä tilanteessa aikaisemminkin. Kuinka käytäydyt? Käyttäydytkö joka kerta eri tavalla?

Todennäköisesti et. Seuraat ainoastaan tottumusta tai tapaa, jota olet mekaanisesti toistanut kerta toisensa jälkeen. Reagoit. Jopa silloin, kun tilanne on sinulle täysin uusi, omaat käsityksen siitä kuinka tulet tilanteessa toimimaan sen tapahtuessa.

Olemme jumissa oman ajattelumme ja maailmankatsomuksemme kanssa. Raahaamme menneisyyttä mukamme. Se sitoo meidät käyttäytymismalleihin ja asettaa rajat valinnanvapaudellemme. Kuinka vapaa on tahto, joka ei pysty innovoimaan ja luomaan uusia dynaamisia vastineita joka hetki? Vanhojen kaavojen toistaminen ei kuullosta loppujen lopuksi kovin vapaalta. Pariskunnat, jotka ovat olleet pitkään yhdessä, tietävät etukäteen mitä toinen tulee sanomaan tai tekemään – molemmat ovat oppineet toistensa ajatusmallit. Hyvin alkuuperäistä ja vapaata tosiaan.

Vapaa tahto on harhaa. Päällisin puolin näyttäisi siltä, että kaikki on mahdollista. Kuitenkin asiaa hiukan tarkemmin tutkiessa alamme oivaltaa, että todellinen tahdon vapaus on pääosin rajoittunut näkökulmaamme (käsityskykyymme) – kuinka suhtaudumme elämässämme tapahtuviin tilanteisiin. Olemmeko surullisia, pettyneitä, vihaisia, turhautuneita?

Seuraavan kerran kun olet myöhässä tapaamisesta ja liikenne on jumissa, sen sijaan että pusket punaiseksi ja kaahaillet ympäriinsä, yritä napata itsestäsi kiinni juuri kun olet tulossa vihaiseksi ja muuta käyttäytymistäsi. Turha suuttua, olet jo myöhässä. Et pysty kääntämään kelloa taaksepäin. Mikset olisi hyvällä päällä ja nauttisi matkasta. Se on vähemmän stressaavaa, ja saatat jopa välttyä ylinopeussakoilta. Kuulostaa minusta vapaammalta. Jutun juoni on pitää tämä uusi havainnointi käynnissä kaiken aikaa. Älä noudata vanhoja ajatuskuvioita joka hetki. Ole hereillä. Jos teet näin, saatat jopa tehdä jotain ennakoimatonta, uutta.

Elämä

Tiedämmekö millaista on elää? Sanomme elävämme. Eli meidän pitäisi siis olla elämisen ammattilaisia. Mitä tarkoittaa olla elossa?

Se näyttää paljolta rutiineja ja hyödyttömiä jokapäiväisiä toimia. Kutsumme sitä jokapäiväiseksi elämäksi. Mutta elämällä emme tarkoita mitään noista harmaiden päivien ja unisten aamujen hetkistä. Meillä eläminen merkitsee kokemuksia ja hetkiä, jotka nousevat esiin tavanomaisesta – jotakin muistettavaa, oli se sitten hyvää tai huonoa. Nietzsche kirjoitti omasta elämästään ja totesi hänen heikoimpien hetkien olleen hänen suurimpia hetkiänsä. Ne tekivät hänestä vahvemman.

Mahtavimmat hetkemme ovat niitä, jolloin olemme kokeneet jotain merkityksellistä. Ne ovat opettaneet meille jotain elämästä, sen suruista, murheista, kauneudesta, iloista, suutumuksista, vihasta, rakkaudesta, onnellisuudesta tai vapaudesta. Näitä oppeja harvoin saavutetaan helposti. Usein on tarpeen irrottautua tavanomaisesta, turvallisesta elämästä. Saatamme kokea yllätyksiä. Kokemukset vaativat meiltä rajojemme ylittämistä, astumista turva-alueemme ulkopuolelle. (Muuten ne olisivat osa jokapäiväistä elämää.) Toisinaan repäisyt ovat valtavia loikkia, jotka satuttavat meitä syvästi.

Toisaalta, jotkut toiset kokemukset tapahtuvat lähes itsessään. Silloin voimme vain nauttia kauniista hetkestä täydessä harmoniassa kuten auringonlaskusta täydellisenä kesäpäivänä. Ilman odotuksia vastaanotamme elämän sellaisena kuin se tulee, ilman pelkoa tai stressiä, pelkästään uteliaisuudella ja avoimuudella.

Mistä hetkistä olet kaikkein ylpein? Useimmille ne tarkoittavat hetkiä jolloin uskomme tehneemme ”oikein.” Jotakin

jaloa, vaatimatonta, epätsekästä, lähes sankarimaista. Emme ajatelleet itseämme, toimimme tilanteeseen parhaiten sopivalla tavalla. Hollywood-elokuvat, sadut ja romaanit ovat täynnä näitä tarinoita. Ne sykehdyttävät ja antavat meille hyvänolon tunteen. Jollain tavalla tämä on meihin sisäänrakennettuna ja se on myös yleismaailmallista. Onko tämä todellista elämistä ja elämän tarkoitus? Vai kutsutaanko sitä rakkaudeksi? Entä jos rakkaus, elämä ja totuus ovat vain eri nimiä samalle päämäärälle. Entä jos tarkoituksemme on oppia tuntemaan ne elämällä ja kokemalla.

Vastustus

Se näkyy päällepäin. Joillakin ihmisillä on paljon murheita ja heillä on suuri paino hartioillaan; he melkein luhistuvat painon alla. Kuitenkin useimmat meistä ovat jossain välimaastossa. Meillä on huolia ja murheita, jotka aikaansaavat stressiä ja kireyttä, mutta tulemme niiden kanssa toimeen. Silti emme voi väittää olevamme vapaita kuin linnut ja kaikista huolista riippumattomia. Minkä takia?

Elämämme on kuin vapaasti virtaava joki. Sillä on valtava energia, mutta niin kauan kuin se virtaa esteettä, emme tunne sen voimaa. Jokaisella meistä on sama määrä energiaa. Eroamme toisistamme tuon energian käytössä. Jos annamme sen virrata esteettä, asiat sujuvat helposti ja ilman huolia. Olemme onnellisia ja vapaita taakoista. Voimme tehdä suunnattomia asioita ja jakaa onnellisuuden muiden ihmisten kanssa. Säteilemme ja ihmiset haluavat olla seurassamme. Muutamille tämä on totta. Me loput tukimme energian virtauksemme ja luomme pienempiä tai suurempia esteitä itsellemme. Nämä tukokset ovat kuin pato. Vaatii staattista energiaa pitää vesi padottuna. Mutta kun virtaus kasvaa liian suureksi, pato murtuu.

Vastustuksemme ja torjumisemme luovat näitä patoja. Haluamme kontrolloida elämäämme ja suunnata sen haluamamme suuntaan. Kieltäydymme elämästä elämää sellaisena kuin se on. Tai paremminkin haluaisimme että elämämme pysyisi paikoillaan. Sisäiset patomme luovat kireyden ja huonon olon sisällämme. Mitä suurempi häiriö, sitä suuremman energian se vaatii nykyisen olotilan ylläpitämiseksi. Tämän taakan tunnemme hartioillamme. Joskus huolemme ovat niin suuria, että ne alkavat täyttää koko elämämme. Olemme to-

della masentuneita. Olemme pettyneitä elämäämme. Elämä ei ole ilmentynyt suunnittelemallamme tavalla. Lopulta hyväksymme uuden tilanteen ja siirrymme eteenpäin. Tuhoamme padon ja annamme elämän taas virrata. Tunnemme itsemme vapaiksi ja kaikki on mahdollista. Mutta vain vähän aikaa.

Jos oivallamme, ettei vastustaminen ratkaise mitään ja että se ainoastaan viivyttää väistämätöntä, voimme siirtyä eteenpäin. Hyväksymällä ehdottomasti ja ilman odotuksia elämän kieltämättömän virtauksen, voimme päästää itsemme vapaiksi. Meidän ei tarvitse vastustaa. Voimme vain päästää irti ja ottaa jokaisen hetken sellaisena kuin se tulee – ilman mitään odotuksia tai varaumia. Kun ei ole mitään odotuksia, ei ole myöskään mitään mistä pettyä. Ei yllätyksiä. Ei syytä stressata. Ei kireyttä tai epä mukavuutta. Ainoastaan todellista elämistä rikkaassa, täysin uusien hetkien ja mahdollisuuksien monimuotoisuudessa.

Aikamatka

On hassua että haluamme matkustaa ajassa. Itsekkäiden tarkoituksien lisäksi, mitä muuta tarkoitusta aikamatkustus palvelee? Itse asiassa olemme jatkuvasti aikamatkustajia. Vai sanoisinko kanavasurffareita?

Uppoudumme pohtimaan menneitä tai kasaamaan tulevaisuuden unelmia. Nämä kaksi aktiviteettia kuluttavat suurimman osan ajastamme. Varsinainen nykyisyys, jota juuri nyt koemme, on jotain mistä emme välitä. On paljon mukavampaa ja turvallisempaa seilata muistoissamme, joiden kaikki lopputulokset ovat jo tiedossa. Voimme rypeä loputtomissa mitä-jos skenaarioissa. Tulevaisuus on vielä parempaa. Meille sitä ei ole vielä tapahtunut, joten voimme muovata sen haluamaksamme. No, ainakin melkein. Ainoa rajoitus on, ettemme voi kuvitella jotain, mistä meillä ei ole mitään tietoa. Esimerkiksi keskiajalla ihmiset eivät uneksineet autoista tai maailman ympäri lentämisestä lentokoneilla. Näin siis unelmoiminenkin on melko tylsää. Kaikki lopputulokset ovat tavalla tai toisella ennalta arvattavia kuin Lego-palikat, jotka voidaan järjestää vain tietyillä tavoilla niiden muotoihin perustuen.

Kanavasurffauksemme tapahtuu nykyisessä elävässä hetkessä. Harvoin pysymme kanavalla. Hyppäämme mieluummin sisään ja ulos useaan kertaan sekunnissa. Tämä tapahtuu joko vaihtamalla unelma- tai historiakanavalle. Tosi-TV on jotain, jonka haluamme kuluttaa nauhoitettuna versiona, ottaaksemme varman päälle.

Silti kaikki toiminta tapahtuu todellisuustilassa. Emme voi muuttaa historiaamme, emmekä ennustaa tulevaa. Joudumme tekemään kaiken juuri nyt. Paradoksaalisesti ainoa ennakoimaton (ja näin ollen ei-tylsä) hetki on nykyisyys, jota me

kaikki kaiken aikaa koemme. Ja parasta siinä on sen interaktiivisuus. Voimme ottaa osaa kaikkiin aktiviteetteihin. On uskomatonta kuinka moni ei käytä tätä mahdollisuutta hyväkseen. Ihmiset vaihtavat mieluummin vanhoihin klassikoihin tai tieteistarinoihin, joiden lopputulokset ovat ennakoitavissa. He suosivat pikemminkin jotakin, joka tuoksuu, maistuu ja kuulostaa todelliselta elämältä, muttei ole sitä. Keinotekoinen elämä vaikuttaa olevan paras ohjelma.

Ottaen huomioon nykyhetkessä elämisen heikon suosion on ihmeellistä, kuinka ihmiset edes ajattelevat aikamatkustamista. Mitä he silloin tekisivät, jos he eivät pysty nyt elämään? Toki tulevaisuuteen siirtyminen on paljon interaktiivisempi TV-ohjelma, jos ajatellaan että aina on mahdollista palata takaisin lähtöaikaan, kun tapahtumat alkavat tuntua liian vakavilta (vai pitäisikö sanoa todellisilta?). Aikamatkustaminen olisi vain yksi kanavasurffauksen tapa muiden joukossa, mutta vain hiukan urheilullisempi versio verrattuna lasilaatikon tuijottamiseen tai päiväunelmointiin sohvilla.

Joka tapauksessa perustotuus on, että löydämme aina uusia tapoja paeta todellisuutta. Mieluummin joko sivuuttaisimme luonnolliset kanavat tai käyttäisimme luomiamme viihteellisiä vaihtoehtoja. Milloin viimeksi todella katsoit jotain televisioista tai kuuntelit radiota? Useimmiten täytämme epätoivoisesti hiljaiset hetket millä tahansa löytämällemme taustahälyllä televisiosta, radiosta tai mp3-soittimisesta. Tästä huolimatta et voi välttää elämästä nykyhetkessä, voit ainoastaan uskotella ettet ole paikalla. Se, kuinka hyvin pystymme itseämme huijaamaan riippuu siitä kuinka taitavia olemme. Tietoisuutemme on aina päällä, ja se on pysyvästi jumiutunut todellisuuskanavalle. Eikä useimmat meistä pysty elämään ilman jatkuvaa kanavasurffailua.

Milloin?

Aika on mahtava paradoksi. Harvoin olemme ajassa. Hetkessä oleminen on meille lähes olematonta. Milloin meillä on aikaa?

Ajalla on meille useita merkityksiä. Sen avulla voimme paeta nykyhetkestä. Voimme joko vaellella menneisyydes-
sämme tai uneksia tulevaisuudesta, mutta kaikki nämä akti-
veetit joudumme toteuttamaan nykyisyydessä. Toisinaan aika
on meille arvokasta. Ja muulloin taas olemme pitkästyneitä
ja tuskin maltamme odottaa eteenpäin siirtymistä. Miksi aika
joskus lentää siivillä ja joskus ainoastaan matelee?

Näyttäisi siltä, että olemme niin kiireisiä pyrkiessämme te-
kemään jotain tulevaisuudessa tai murehtiessamme mennei-
syyttä, että meillä ei yksinkertaisesti ole ”aikaa” nykyhet-
kelle. Miksi meidän tulee jatkuvasti tehdä jotain? Emmekö
voi ainoastaan nauttia hetkestä ja ottaa tulevaisuuden vastaan
sen tullessa? Kuinka moni meistä pystyy suunnittelemaan tu-
levaisuuden ja myös toteuttamaan sen niin kuin ajattelemme?
Onko mitään suurempaa ajan tuhlausta kuin murehtia tai
uneksia asioita, jotka saattavat tapahtua, mutta jotka kaikkein
todennäköisimmin eivät koskaan tule toteutumaan suunnitel-
miemme mukaisesti?

Enimmäkseen koemme, että meidän olisi parempi olla jos-
sain muualla kuin olemme. Yhtä lailla tämä koskee myös het-
kessä olemista. Meidän täytyy aina suorittaa tai saavuttaa jo-
tain. Ja näihin asioihin tarvitsemme aikaa. Koskaan ei ole riit-
tävästi aikaa toteuttaa kaikkia asioita joita voimme kuvitella.
Mutta täytyykö meidän todella käyttää kaikki energiamme
ollaksemme zombeja, jotka eivät ole nykyhetkessä paljoakaan
läsnä?

Ainoastaan harvat ihmiset pystyvät elämään nykyisyy-
dessä. Heidät on helppo erottaa: he ovat erittäin intensiivi-
siä ja valppaita. He antavat jakamattoman huomionsa ja hei-
dän läsnäolonsa on usein hyvin läpitunkevaa. He ovat enem-
män kuin keskittyneitä, he pelkästään ovat, täysin. Tässä olo-
tilassa pysyminen jokaisena minuuttina vaatii harjoittelua. Se
tarkoittaa, ettemme ole kiireisiä murehtimaan menneitä tai
suunnittelemaan tulevaa. Keskitymme jokaiseen hetkeen niin
kuin se tulee ja arvostamme sitä kuin se olisi viimeisemme.
Ja kuinka voitkaan tietää, ettei tämä ole viimeinen päiväsi?
Käyttäisitkö ajan jollain muulla tavoin kuin miten käytät sitä
tällä hetkellä? Haasteena on elää joka hetki ikään kuin se olisi
kaikki mitä meillä on jäljellä. Sillä tavoin ei ole aikaa haaskat-
tavaksi – ainoastaan koettavaksi ja intensiivisesti elättäväksi.

Kuolema

Kielessämme kuolemalla tarkoitetaan elämän vastakohtaa. Elossa oleminen tarkoittaa elämistä, luomista, tutkimista ja kokemista. Kuolema on jotain, missä mikään ei liiku ja kaikki pysyy paikallaan, täydellinen jähmettyminen tai täydellinen pysähdys. Jotain, missä mitään uutta ei kehitetä tai mikään ei muutu. Kuolema on yksinkertaisesti tila, jossa mitään ei enää luoda.

Ollakseen todella elossa pitäisi olla perehtynyt kuolemaan. Mitä tarkoittaa olla elämättä? Ei luomista, tutkimista tai kokemista? Paikallaan pysymistä, pidättäytymistä, tilanteeseen jähmettymistä ja vallitsevien olosuhteiden säilyttämistä? Liikkeen tai muutoksen vastustamista?

Kuinka voimme olla varmoja, ettemme ole jo kuolleita? Olemmeko todella kokemassa, jatkuvasti luomassa ja tutkimassa jotain uutta? Emme ole innokkaita tutkimusmatkailemaan ja rikkomaan rajojamme. Emme ole erityisen innoissamme jonkin uuden ja tuntemattoman tapahtumisesta. Mieluummin jättäisimme veneen keikuttelun sikseen ja pysyisimme paikallaan ja ehkä jopa matalana. Muutos on epämiellyttävää. Suosimme nykyistä tilannetta, oli se sitten kuinka hirveä tai tukala tahansa.

Fyysisessä maailmassa muutos tapahtuu hyvin hitaasti. Radikaalit uudistukset kestävät vuosikymmeniä tai sukupolvia, viikkojen tai vuosien sijaan. Mieleemme pystyy luomaan nopeasti skenaarioita ja kuvittelemaan asioita, mutta näkyvien toimenpiteiden toteuttamiseen kuluu vuosikymmeniä, ellei vuosisatoja. Raahaamme historiaa mukamme. Olemme konservatiivisia ja muutumme ainoastaan pakon edessä. Luovuus ei tarkoita asioiden tekemistä vain ulkoisen paineen alla. Missä on löytämisen ilo ja vapaus?

Lyhyesti sanottuna, olemme kuolleita.

Kuolema ja kuoleminen

Mitä kuoleminen tarkoittaa? Usein olemme hyvin epämääräisiä ja hiljaisia kuolemasta. Emme halua miettiä sitä. Se on tabu. Se tapahtuu ainoastaan jollekin muulle – ei meille. Toisin sanoen – pelkäämme sitä. Mutta miksi?

Mitä tarkalleen pelkäämme? Jotakin mistä emme tiedä mitään? Ehkä.

Kuoleminen tarkoittaa välitöntä irtautumista kaikesta johon olemme kiinnittyneet ja mitä omaamme. Joudumme luopumaan kaikesta meille niin tutusta ja ”luonnollisesta,” kaikesta, mitä olemme pitäneet itsestäänselvyytenä: terveydestä, fyysisestä kehosta, ystävistä, perheestä, varallisuudesta, omaisuudesta, elämäntavasta, tavoista ja niin edelleen. Tätä on kuolema. Se on irtautumista.

Takertumisen ja kiinnittymisen ei tarvitse olla luonteeltaan fyysistä. Meillä voi olla pakkomielteitä, haluja, tarpeita ja himoja. Yhtäkkiä emme pysty tyydyttämään niitä enää fyysisellä tavalla. Olemme pakotetut tulemaan toimeen ilman niitä. Tätä on kuolema.

Joudumme kuolemaan elääksemme. Mitä tämä tarkoittaa? Luulemme olevamme hyvinkin elossa silloin kun meitä ohjaa alemmat puolemme kuten halu, himo tai pakkomielle. Näiden tyydyttäminen ja täyttäminen vie paljon aikaamme. Kutsumme tätä elämiseksi. Olemme loputtomassa kehässä, jossa vanhat tarpeet täyttyvät ja uudet astuvat välittömästi esiin. Kuinka vapauttavaa ja onnellista!

Olla todella elossa merkitsee sitä, että olemme vapaita elämään – emme pakkomielteessä tai pakotettuja jatkuvasti täyttämään jotakin. Vapaita olemaan. Tämän saavuttamiseksi joudumme vapauttamaan itsemme kiintymyksistä ja haluisammme. Ne ovat vahvoja, emme pysty voittamaan niitä voi-

makeinoin. Mitä enemmän niitä vastustamme, sitä vahvemiksi ne muuttuvat. Voimme voittaa ne ainoastaan jättämällä ne huomiotta, oppimalla elämään ilman niitä, irrottautumalla kaikesta – samalla tavalla kuin kuolema lopulta tekee meille – mutta tällä kertaa teemme sen vapaaehtoisesti, asteittain.

On väärinkäsitys luulla irtautumisen tarkoittavan kirjaimellisesti kuolemista ja elämistä ilman mitään mielenkiintoista tai hauskaa. Päinvastoin, kuinka paljon huvia ja vapautta sinulla on silloin, kun olet pakkomielteen vallassa? Irrottautuminen ei tarkoita elämisestä luopumista vaan ainoastaan luopumista kaikista kiinnittymisistä ja takertumisista. Voit edelleen nauttia auringonlaskuista ja maukkaista aterioista, mutta erotuksena aikaisempaan näillä ei ole enää sinulle mitään hyötyarvoa, ne ainoastaan ovat. Ei ole enää tarvetta mihinkään. Ei ole minkään puutetta, koska tarve implisiittisesti merkitsee jonkin puutetta.

Takertuminen ja kiinnittyminen perustuvat tietämättömyyteen. Ainoa luopumisen kohde on väärä ymmärrys. Suurempi viisaus vapauttaa. Aina.

Mieli

Muodot

Meitä ympäröivä maailma perustuu dualismiin ajassa ja paikassa. Toisin sanoen elämämme tapahtuu konkreettisten esineiden ja asioiden keskellä. Tämä materiaallinen toimintapa on vallitseva ja heijastuu hyvin tarkasti myös mieleemme.

Kuitenkin kaikki tärkeät asiat ovat ilman muotoa. Muutamina mainittakoon ilo, onnellisuus, viisaus, tieto, kauneus ja rakkaus. Platon esitteli meille aikanaan muinaisen viisauden muodoista ja ideoista. Hän puhui puhtaista ideaalisista käsitteistä, jotka ovat täydellisiä. Esimerkiksi täydellisen hevosen käsite on jotakin, joka ei ole koskaan täysin ilmentynyt fyysisissä hevosissa. Silti meillä on mahdollisuus ymmärtää täydellisen hevosen käsite (ts. ideaali) havainnoimalla ympärillemme olevia erilaisia hevosia.

Kuinka ajattelemme? Luomme mielikuvia. Nämä käsitteelliset ajatusmuodot eivät tule täydellisestä maailmasta vaan koostuvat kokemuksistamme. Voimme uudelleenrakentaa jotakin jonka jo tunnemme. Mieleemme on tottunut luomaan fyysisiä muotoja. Mitä tapahtuu kun pyrimme puristamaan muodottoman käsitteen materiaalisen olemassaolon kehiköön?

Se vastaa valokuvan ottamista, hetken vangitsemista paperille. Valokuva ei ole koskaan todellisuus. Se ei tuoksu tai maistu, sitä ei millään tavoin voi verrata todellisuuteen. Silti mieleemme toimii näin. Se ottaa jatkuvasti valokuvia elävästä elämästä ja pyrkii jäljittelemään muodottomia ja ikuisia, täydellisiä käsitteitä. Jahtaamme näitä ideaalisia muotoja fyysisten esineiden ja asioiden kautta ikään kuin ne olisivat muodottomia käsitteitä. Mieleemme muuntaa täydelliset käsitteet fyysisiksi objekteiksi ja tekee parhaansa luodakseen meille har-

hakuvan todellisuudesta. Ja huijaus menee meihin täydestä. Mutta joka kerta kun olemme kuluttaneet loppuun nämä mielen luomukset, tyytymättömyys palaa. Huomaamme, ettei niissä ollutkaan koko totuus. Kaipaamme todellisuutta. Aloitamme taas alusta.

Ongelma voidaan ratkaista samalla tavoin kuin Platonin kuuluisa luolavertaus. Täytyy oivaltaa todellisuus ja vapautua kahleista. Meidän täytyy vapauttaa itsemme mielestä ja sen luomuksista. Niin kauan kuin jatkamme muotojen asettamista sellaisiin, joilla ei voi olla muotoa, elämme epätäydellisessä maailmassa, joka saa meidät kaipaamaan alkuperäisiä käsitteitä.

Muodotonta ei voi vangita aikaan ja paikkaan. Se täytyy kokea välittömästi, uudelleen ja uudelleen. Se ei taivu fyysiseen olemassaoloon. Se on todellisuus, aina ja juuri nyt.

Sopimaton kaatopaikka

Olemme osallisina jätebisneksessä. Tuotteet ja lopputulokset ovat omaa luomustamme ja seuraamukset ovat nähtävissä ympäri maailmaa. Suurin osa kaikesta jätteestä on mielesämme. Kyseessä oleva kaatopaikka ei ole fyysinen sen alkuperäisessä muodossa, mutta sen johdannaiset kuitenkin saatavat olla. Tätä valtavaa kaatopaikkaa kutsutaan mieleksi. Se on kaiken jätteen luoja ja alkukoti. Yksinkertaisesti sen ainoa tarkoitus ja olemassaolo perustuu tähän. Kuinka tämä saastuttaja toimii?

Elämme ainoastaan hetkessä, nykyisyydessä. Mikään muu ei ole meille saatavilla. Siitä huolimatta voimme tehdä erinäisiä asioita nykyisyydellä, vaikka kaikki kuitenkin aina tapahtuu hetkessä. Esimerkiksi voimme käydä läpi muistojamme ja kaikkea aikaisemmin tapahtunutta. Voimme myös ennakoida tulevaisuutta ja ihmetellä tai murehtia seuraavia hetkiä. Nämä kaikki tapahtuvat nykyisyydessä. Osanamme on ainoastaan päättää, kuinka käytämme jokaisen hetken. Voimme joko keskittyä nykyisyyteen tai suosia pakoa todellisuudesta, pakoa menneisyyteen tai mielemme luomaan ennakoituun tulevaisuuteen.

Mitään kaatopaikkaa ei olisi, jos eläisimme aina hetkessä. Ottaisimme elämän vastaan sellaisena kuin se tulee ja tekisimme välttämättömät päätökset niitä vaadittaessa. Hyvin yksinkertaista, ilman huolia. Asiat vain tapahtuisivat. Elämä käsitteisi vain tapahtumat, jotka meille ilmaantuvat, jotkut hyviä ja jotkut vähemmän toivottuja. Yhtä kaikki, voimme vastaanottaa ne vain niiden saapuessa.

Yllä oleva ei valitettavasti ole se tapa jolla elämme. Katsoimme, että on parempi hallita. Sen vuoksi meidän täytyy tie-

tää, mitä tapahtuu seuraavaksi. Muutoin meillä ei olisi tätä kontrollin harhakuvitelmaa. Kuinka paljon voit kontrolloida nykyhetkeä, jos et pysty ennustamaan tulevia tapahtumia? Tämä on juuri se paradoksi. Käytännössä emme pysty hallitsemaan elämäämme, mutta uskomme pystyvämme. Elämäntapamme perustuu mielemme tuottamaan harhaan. Ja seurausena on valtava tunkio, jota raahaamme perässämme.

Mielemme tietää ainoastaan mitä tiedämme. Se rajoittuu omiin rajoihinsa eikä se ole meihin nähden objektiivinen. Se ei pysty elämään ilman meitä. Me luomme mielemme. Näin ollen se myös luo meille tulevaisuutemme, ajan harhan hetkessä. Mieli toimii hyvin yksinkertaisesti. Se rakentaa tulevaisuuden henkilökohtaisista kokemuksistamme ja tiedoistamme. Toisin sanoen se ekstrapoloi menneisyyden ja nykyisen hetken tulevaisuuteen pohjaamalla aikaisempaan tietoon. Se on hyvin looginen ja mukava; se on myös hyvin todellinen ja meille hyväksyttävä. Lopulta se on meille hyvin tuttu tulevaisuus. Olemme sen itse luoneet ja voimme ymmärtää sitä. Se on helppo hyväksyä ja siihen on helppo ihastua. Kuinka emme pitäisikään omista luomuksistamme?

Mielemme tarjoaa meille tulevaisuuden illuusioita, joita pidämme itsestään selvinä ja tosina. Nämä tilannekuvat muodostavat meissä erilaisia mielialoja, tunteita ja tuntemuksia. Mieli yleensä heijastaa joko hyviä tai huonoja lopputuloksia. Ensimmäisistä uneksimme ja jälkimmäisiä pelkäämme tai murehdimme. Nämä lopputulokset aikaansaavat uusia tunteita. Tilanne- ja mielikuvat alkavat elää omaa elämäänsä. Ne pystyvät myös luomaan uusia lopputuloksia ja tuntemuksia. Usein seurauksena on, että takerrumme näihin esiin nouseviin illuusioihin ja tuntemuksiin. Unohdamme todellisen reitin heijastettuihin tulevaisuuden hetkiin ja näemme ainoastaan illusion tulevaisuudesta. Siitä on tullut meille totta. Olemme varmoja, että se tulee tapahtumaan, epäilyksettä. Sen täytyy tapahtua; kuinka kauheaa, tai kuinka mahtavaa.

Juuri tällöin tuotamme jätettä. Kun näemme kauniin lopputuloksen, takerrumme siihen. Se on jotakin, jota ehdotomasti haluamme tai tarvitsemme. Kyllä, ei epäilystäkään. Kiiruhdamme suuntaamaan toimintamme tätä lopputulosta kohti. Tällä hetkellä emme ole vielä siellä, mutta se on meille mahdollista, koska se vaikuttaa meille todelliselta mielemme ansiosta. Nyt meillä on kaksi erilaista kohtaa verrattavana: nykyhetki ja heijastettu tulevaisuuden lopputulos. Meissä on noussut voimakas halu. Nyt tiedämme mitä haluamme. Tämä voi ilmetä moninaisin muodoin: ahneus, viha, turhautuneisuus, kateus, itseoikeutus ja niin edelleen, riippuen projektioistamme ja nykyhetken ja kuvitellun tulevaisuuden välimatkasta. Tästä pisteestä eteenpäin elämme hetkessä ainoastaan tavalla, joka pyrkii kuvittelemaamme lopputulosta kohden. Hyväksymme mielemme projisoiman tulevaisuuden. Teemme kompromisseja periaatteistamme ja käyttäytymisestämme, jotta voisimme varmistaa, että tulevaisuus tulee tapahtumaan niin kuin olemme halunneet sen tapahtuvan.

Vieläkö muistat kuinka tämä kaikki alkoi? Mielemme rakensi meille erään tulevaisuuden, joka perustui nykyhetken tietämykseemme ja kokemuksiimme. Sillä ei ollut mitään tarjottavana meille suunnasta tai ennusteista kuinka oikea todellisuus tulee ilmenemään. Tästä huolimatta uskoimme sen tarjoamia kauniita tai hirvittäviä skenaarioita. Nyt elämme ikään kuin nämä illuusiot olisivat yhtä varma asia kuin menneet muistomme. Sopimaton kaatopaikka koostuu kaikista mielemme luomuksista, joita nyt haluamme. Nämä luovat kompromisseja ja korruptoivat käytöstämme ja toimintaamme nykyhetkessä. Mielemme tarjosi meille tämän upean tulevaisuuden kuvan ja kattoi meille pöydän valmiiksi hyvillä perusteilla ja oikeutuksilla sen toteutumiseksi.

Emme enää havainnoi maailmaa niin kuin se ilmenee. Havainnoimme ja näemme maailman ainoastaan mielen luomien

linssien läpi. Odotamme projektioitamme tapahtuvaksi. Pettymykset ja katumus ilmaantuvat, kun ymmärrämme että tulevaisuus tapahtui jollain muulla tavalla kuin odotimme. Emme hallitse elämää. Saatoimme jopa uhrata joitakin nöyriä ja jaloja periaatteitamme, kun yritimme pakottaa kuvitellun todellisuuden tapahtuvaksi.

Mielemme ansiosta sopimaton kaatopaikka kasvaa ja muistuttaa meitä olemassaolostaan. Se kerää muistoja ja rakentelee uusia tulevaisuuden kuvia. Lisää roskaa kaatuu sisään, kunnes otamme kiinni itse roskaajan, pyrimme siitä eroon ja jätämme sen täysin huomiotta. Luovumme omasta mielestämme ja alamme elää hetkessä, ilman mieltä. Huomioimme elämän sen ilmetessä ja perustamme toimintamme todellisuuteen sen ilmaantuessa – kuinka virkistävä ja puhdas olemassaolo!

Mielettömyys

”Puhuessasi voit ainoastaan sanoa jotain tietämääsi; kuunnelllessasi opit mitä joku muu tietää.” –Tuntematon.

Tämä sitaatti pätee myös mieleen. Yleensä olemme kiireisiä ajattelemaan tai prosessoimaan jotakin. Mieleemme on kuin rautatieasema, kaiken aikaa ajatuksia tulossa tai menossa. Mutta ajatukset eivät voi pysähtyä. Ne ainoastaan tulevat ja menevät. Jos olemme pakattuina täyteen olemassa olevia konsepteja ja käsityksiä, kuinka voimme odottaa saavamme uusia ideoita ja virkistäviä kokemuksia?

Mielettömyys, olla vailla mieltä, on tila jossa mieleemme on hiljaa. Se ei ole passiivinen tila, päinvastoin. Se on tila, jossa olemme aktiivisia ja vastaanottavaisia jollekin uudelle. *Mielettömyys* tarkoittaa mielen tyhjentämistä vanhoista ajatuksista ja konsepteista ja tilan tekemistä jollekin tuntemattomalle ja uudelle. Se on hiljainen vieras, joka välttelee brutaalia toimintaa. Se väistyy karkeampien muotojen edessä. Sen vuoksi sitä ei voi käskää saapumaan. Se tulee paikalle, kun se katsoo sopivaksi ilmaantua. *Mielettömyys* on dynaaminen tila, joka tapahtuu nykyisyydessä. Sitä ei voi tallentaa ja jäljentää myöhempää käyttöä varten. Sitä ei voi säilöä. Meidän täytyy tulla sitä vastaan, valmistaa itsemme sille.

Suunnittelu

Milloin olemme positiivisesti yllättyneitä? Silloin kun tapahtuu jotain tavallisuudesta poikkeavaa ja odottamatonta, selkeästä jota emme ole ajatelleet – jotain meille uutta ja erilaista. Tämä tapahtuu (aikaisemman) kokemuksemme ja tietämyksemme ulkopuolelta. Se tekee meidät iloiseksi ja onnelliseksi. Olisimme mielellämme spontaanimpia, mutta se on niin vaikeaa ja vaativaa. Miksi?

Pidämme asioiden suunnittelusta. On hienoa ajatella etukäteen ja kuvitella yksityiskohdat ja tilanteet jotka haluamme saavuttaa tai kokea. Suunnittelu on meille luonnollista. Suurin osa siitä tapahtuu puhtaasti käytännöllisistä syistä ja jokapäiväisen elämän tarpeisiin. Meidän täytyy aikatauluttaa ja järjestää elämämme niin, että voimme huolehtia velvoitteistamme ja tehtävistämme. Huolestuminen on erityinen suunnittelun muoto; se keskittyy negatiivisiin asioihin ja niiden mahdollisiin ilmaantumisiin. Itse asiassa emme ”suunnittele” tilanteita, vaan pelkäämme ja spekuloidemme kaikilla mahdollisilla lopputuloksilla ja asioilla, jotka saattavat tapahtua. Positiivinen suunnittelun muoto on haaveilua. Haaveilemme mahtavista asioista, jotka haluaisimme saavuttaa, hetkistä ja kokemuksista joiden ajattelemme tekevän meidät onnellisiksi. Lopulta tämä kaikki on vain mielen peliä. Osa siitä on käytännöllistä ja tarpeellista, mutta merkittävä määrä ainoastaan täydellistä ajan ja voimien tuhlausta. Se saattaa todellisuudessa estää meitä kokemasta enemmän ja hienompia asioita kuin olemme koskaan kykeneviä haaveilemaan (tai suunnittelemaan).

Suunnitelmamme perustuvat kokemuksiimme ja tietämykseemme. Ne heijastavat tulevaisuuden sellaisena kuin voimme

sen kuvitella. Tämä tekee tulevaisuuden ennustettavaksi ja ”tavalliseksi.” Pystymme kuvittelemaan ja haaveilemaan siitä, elämään sen etukäteen mielessämme. Siihen ei voi sisältyä mitään, mistä meillä ei ole käsitystä. Päivänselvästi sillä ei ole mitään tekemistä todellisuuden kanssa. Meillä ei ole mitään mahdollisuuksia suunnitella tulevaisuutta. Silti suunnitteleminen tekee usein elämästämme ”tylsää.” Se saa jokaisen päivän tuntumaan samalta ja toistamaan samoja kaavoja yhä uudelleen. Yksikään päivä ei eroa toisesta, mitään uutta ei tapahdu. Kuulostaako tutulta?

Suunnitellessamme valmistaudumme elämään suunnitellamme mukaisesti, jolloin emme ole avoimia hetkelle tai millegään uudelle. Elämme valmiiksi ajatellun suunnitelman mukaisesti, pelkästään suorittaen ja toteuttaen sitä. Kuin robotit, jotka ”ajattelevat” mitä tapahtuu seuraavaksi ja seuraavat esiohjelmoitua suunnitelmaa, me emme elä hetkessä. Tämä tekee elämästä tylsän ja ennustettavan. Laitamme itsemme uskomaan suunnitelmaamme. Tämän jälkeen näemme ja kuulemme mitä haluamme kuulla ja nähdä. Oman käsikirjoituksen pohjalta luomme pattitilanteen. Kuinka voimme kokea jotain uutta, jos elämämme aina pohjautuu aikaisempaan tietämykseemme?

Toisinaan törmäämme mielenkiintoiseen henkilöön tai teemme jotain hullua. Näinä hetkinä elämme nykyisyydessä. Emme suunnittele vaan koemme ja annamme elämän viedä meitä eteenpäin. Joka päivä elämä tarjoaa meille monia suuria yllätyksiä ja mahdollisuuksia, mutta meidän täytyy olla heillä ja valmiina huomaamaan ne. Olemme usein vain liian kiireisiä tai varattuja. Meidän täytyy suorittaa päivän toimet, jotka olemme suunnitelleet ja odottaneet täyttävämmme. Mutta suunnittelematta jättäminen on liian pelottavaa. Se kertoisi meille epäsuorasti, ettemme ehkä hallitse elämää. Sitä emme halua kokea. Mieluummin suunnittelemme ja tiedämme mitä odottaa. Se on paljon turvallisempaa siitäkin huolimatta, että

mielemme usein saa aikaan kurjuutta ja surua, koska olemme liian peloissamme ollaksemme avoimia jollekin uudelle. Pelkäämme niin paljon tuntematonta, jotain mitä emme voi suunnitella tai tietää etukäteen.

Tämä on se suuri askel jonka joudumme ottamaan. Päästyämme kynnyksen yli, huomaamme että kaikki huolestuminen oli täysin turhaa. Elämästä tulee paljon mielenkiintoisempaa ja jännittävämpää, kun olemme avoimia uusille mahdollisuuksille. Suunnitelmat ovat turhia, koska yleensä elämä tuo tullessaan muuta kuin olemme kuvitelleet. Vapaus ja nykyisyydessä eläminen antavat meille valtavan määrän energiaa kokea ja havainnoida, koska emme ole sidottuina tulevaisuuden suunnitteluun. Todellisuus on meitä parempi suunnittelija; vain se pystyy antamaan meille miellyttäviä yllätyksiä. Itse emme pysty suunnittelemaan omaa iloa ja onnellisuutta – ja vielä vähemmän olemme kykeneviä yllättämään itsemme suunnittelemalla! Suunnittele vähemmän ja koe enemmän. Olisiko se hyvä suunnitelma?

Ennalta päätetty elämä

Haluamme hallita. Ennalta-arvaamattomuus on meille epämieluisaa. Haluaisimme elää arvattavasti ja tavanomaisesti, ilman yllätyksiä. Tämä on perimmäinen oletus käyttäytymisessämme.

Arvattava, hallittava elämä on kuitenkin oletuksena ristiriitainen. Vihaamme muuttumista, mutta toisaalta kaipaamme jännitystä ja sykehdyttäviä kokemuksia. Haluamme tulla positiivisesti yllätetyksi ja kokea uutta ja tuntematonta. Tavanomainen elämä on rutiinia josta emme myöskään pidä. Haluaisimme saada jotain jännitystä elämäämme, mutta meidän täytyy pystyä päättämään milloin ja miten se tapahtuu – uutta, mutta ei mitään liian erikoista.

Kuulostaako melko monimutkaiselta? Ei, asia on juuri päinvastoin. Olemme pelkästään tylsistyneitä ja pelkäämme kuollaksemme. Haluamme roikkua maailmankatsomuksessamme ja samalla tulla viihdytetyksi silloin, kun olemme saaneet tarpeeksi kaikesta samanlaisuudesta. Toisin sanoen haluamme elää omassa hyvin ajattelussa maailmassamme kaikkine pienine yksityiskohtineen ja riippuvuuksineen, jotka olemme itse määrittäneet ja ennalta päättäneet.

Silloin tällöin kyllästymme ennalta päätettyyn maailmankuvaamme ja haluamme kurkistaa todellisuuteen. Mutta emme halua nähdä liian paljon. Se saattaa tuhota turvallisuudentunteemme ja ihmemaan, jonka olemme mielesämme luoneet. Olemme peloissamme ja poissa tasapainosta silloin, kun emme pysty selittämään ja ymmärtämään jotakin uutta tai outoa. Tämä pitää paikkansa erityisesti negatiivisten asioiden suhteen – positiiviset asiat ovat aina tervetulleita.

Olemme aikamoisia eläjiä. Haluamme elää omissa hiekkalaatikoissamme ilman mitään häiriöitä. Jokainen on kukkulansa kuningas niin kauan kuin hänen ei tarvitse astua alas paikaltaan kukkulalla ja kohdata todellista maailmaa, suurta tuntematonta, kaikkien näytelmien estradia.

Kysymyksiä itsetutkiskeluun

Mihin tunteemme ja ajatuksemme syntyvät, ilmenevät ja ka-
toavat? Täytyy olla jotakin, joka ei ole liikkeessä, jotta näistä
tiloista voi tulla tietoiseksi.

Koemme ajan (ts. menneisyyden, nykyisyyden ja tulevai-
suuden), mutta kuinka on mahdollista että tulemme siitä tie-
toiseksi, jos olemme osa sitä?

Missä on jatkuva itsetietoisuus joka on aina läsnä?

Kuinka on mahdollista toteuttaa itsetutkiskelua itseemme?
Tämähän tarkoittaa, että havainnoija havainnoi itseään, silmä
yrittää nähdä itsensä.

Miksi voimme muuttua, mutta tietoisuus itsestämme py-
syy?

Rakennamme maailmamme viidestä aistista. Minkälainen
se on useammilla aisteilla?

Merkityksellisyys ja itse

Kenet tapasit tänään? Mitä näit? Yleensä vastaamme näihin
kysymyksiin mainitsemalla päivän tärkeimmät tapahtumat.

Kävellessämme ulkona tapaamme paljon ihmisiä, mutta
vain harvat muistamme jälkikäteen. Sama koskee kaikkia yk-
sityiskohtia ja asioita reitillämme. Miksemme rekisteröi suu-
rinta osaa tapahtumista ja asioista? Miksi ”näemme” ainoas-
taan murto-osan kokonaiskuvasta?

On kiehtovaa oivaltaa, että reagoidessamme olemme jo il-
maisleet jotain. Jos ei olisi minkäänlaista itseä, se tarkoittaisi
että kaikki tapahtumat olisivat yhdentekeviä. Ei olisi hyviä tai
huonoja tilanteita, kaikki olisivat samanlaisia. Mutta jokainen
vaikuttaa eri tavalla samoista tapahtumista (ts. impulsseista,
teoista, tilanteista jne.). Niillä on merkitystä itsellemme, ja ai-
noastaan itsellemme. Objektiivisesti katsottuna millään ei ole
mitään erityistä merkitystä. Kaikki vain on, kuten lintu tai
kivi. Ilman ilmaisuja, pelkästään olemalla.

Reaktiot tai tunteet osoittavat, että on olemassa jokin itse
– joku joka asettaa suhteellisia arvoja saamilleen impulsseille.
Ainakin minulle tämä oivallus selvensi suhdetta itseän. Esi-
merkiksi kun joku katsoo sinuun ja aikoo lähestyä, hän on
määrittänyt sinulle jonkin merkityksen, joka ilmenee hänen
teoissaan. Täysin päinvastainen tapahtuu, kun jätät täysin
huomiotta tai et kiinnitä toiseen mitään huomiota. He eivät
joko ole sinulle olemassa tai eivät merkitse sinulle mitään.

Entäpä ne ihmiset, jotka rekisteröivät suurimman osat kai-
kista heidän ympärillään olevista tapahtumista ja yksityiskoh-
dista, mutta eivät määritä niille mitään erityistä merkitystä.
(Älä sekoita näitä henkilöitä aikaisemmin mainittuihin, jotka
eivät ”näe” suurinta osaa heitä ympäröivästä maailmasta.)

Tämä on itsetön (tai epäitsekkyuden) tila. He huomioivat ja ovat tietoisia ympäristöstään, mutta se ei resonoi mitenkään persoonaa. Tämä on olemassaoloa puhtaimmillaan. Tässä tilassa tapahtuneet yksityiskohdat ja tapahtumat on mahdollista palauttaa mieleen myöhemmin. Näin ollen se ei ole passiivinen tila niin kuin ”sokean” tapauksessa, jossa henkilö ei huomioi tai näe asioita ympärillään. Tämä voidaan vahvistaa pyytämällä henkilöä palauttamaan tilanne mieleensä.

Olemme siis itsekkäitä niin kauan kuin meillä on merkityksellisiä asioita elämässämme. Kun henkilö on itsetön, ei ole mitään mihin reagoida tai puuttua. Ja ilman toimintaa ei synny myöskään reagointia. Tällöin olemassaolomme on erittäin rikasta ja välitöntä, ja paljon merkityksellisempää kuin koskaan aikaisemmin.

Hiljaisuus

Saamme kokea enää harvoin sattumalta hiljaisuutta. Mp3-soittimet, televisiot, liikenne ja kodinkoneet pitävät meille seuraa. Päivässä ei ole yhtään hetkeä jolloin kokisimme hiljaisuuden ilman aktiivista vaivannäköä. Tarvitsemme sähkökatkoksen päästäksemme lähelle hiljaisuutta. Miltä hiljaisuus kuulostaa?

Täytämme elämämme toiminnalla. Liike on tärkeää, päämäärä ja tarkoitus ovat toissijaisia. Näin on myös hiljaisuuden kanssa. Pidämme sitä jonain luonnottomana. Pelkäämme hiljaisuutta, tyhjyyttä. Se tuntuu siltä että jotain puuttuu tai jokin ei ole kohdallaan.

Mitä tapahtuu kun olemme täysin hiljaa? Tarkoitan hiljaisuudella sisäistä hiljaisuutta. Mieleemme pysyy paikallaan. Toki auttaa, jos ei ole myöskään mitään ulkoista meteliä. Mutta keskittyessämme ulkoiset äänet jäävät taustalle. Hiljaisuus on mahdollisuus, tilaisuus kokea jotain uutta. Voimme kuulla hiljaisuuden äänen. Kaiken liikkeen ja metelin poistaminen asettaa mielen vapaaksi jonkin muun ilmenemiselle.

Hiljaisuus voi opettaa meitä ja antaa meidän kokea jotain uutta. Kokiessamme sen syvemmin, oivallamme ettei tyhjyys ja hiljaisuus ole täysin vailla mitään. Itse asiassa ne ovat jotain täysin päinvastaista. Mutta meidän täytyy olla avoimia ja nöyriä kokeaksemme hiljaisuuden äänen.

Meditaatio

Milloin olemme?

Koska kaikki tämä kärsimys loppuu?

Kun vain olemme.

Kaikki tämä saavuttaminen ja tekeminen, eikö se koskaan riitä?

Kun vain olemme.

Yritän löytää onnellisuutta ja iloa elämässä – kuinka voin onnistua?

Kun vain olet.

Kuinka iloita joka hetkestä?

Kun vain olet.

Onko mitään tapaa auttaa muita ihmisiä tässä hullussa maailmassa?

Kun vain olet.

Mikä on tekemisen ja suorittamisen vastakohta?

Kun vain olet.

Kuinka saavuttaa puhdas olemassaolo?

Kun olemme valmiit – me jo olemme.

Keskittyminen

Elämämme on hektistä. Mieleemme on sitäkin enemmän väsymättömässä liikkeessä. Sisäinen tilamme on useimmiten ulkopuolistenkin havaittavissa. Kun olemme hermostuneita tai meillä on vaikeuksia pysyä tyynenä, tilamme heijastuu käyttäytymiseemme. Liikumme ympäriinsä, muutamme asentoa, katseemme sahaa edestakaisin, suoritamme tyypillisiä eleitämme tai muulla tavoin pidämme itseämme liikkeessä. Kaikki nämä heijastavat ainoastaan sisäistä loputonta liikkujaa, mieltämme. Toisin sanoen meillä on hyvin lyhyt keskittymiskyky. Tämän takia ajatteleva on myös kovin vaikeaa. Se edellyttää tiettyyn aspektiin keskittymistä ja mielen pitämistä asiaan kiinnittyneenä prosessoinnin ajan.

Keskittymistä pystyy opettelemaan. Mieltä on mahdollista harjoittaa pysymään paremmin hallinnassamme ja tahtomme alaisena. Parempi keskittyminen mahdollistaa paremman suorituskyvyn päivittäisestä elämästä. Se auttaa meitä oppimaan nopeammin ja paremmin. Pystymme havainnoimaan, analysoimaan ja hahmottamaan selkeämmin. Kyky keskittyä yhteen asiaan keralla merkitsee pyrkimyksen suuntaamista juuri läpikäytävään asiaan ja kaiken kapasiteetin omistamista kyseiselle tehtävälle. Kirjan lukeminen tai luennon kuunteleminen on helpompaa, jos meitä ei häiritse muut ajatukset tai ympäröivät ärsykkeet. Häirittyä mieltä voi verrata hehkulamppuun. Se säteilee kaikkiin suuntiin, ja sen takia kadottaa valaistustehoaan fokuksen puutteen vuoksi. Keskittynyt mieli on kuin lasersäde – hyvin tarkka ja tehokas.

Selkeät ja tarkat ajatukset vaativat keskittynyttä mieltä. Hyvä puhe ja artikulaatio perustuvat keskittyneeseen ponnisteluun ja hyvin valmisteltuihin käsitteisiin. Keskittyminen

auttaa kommunikaatiossa ja ymmärretyksi tulemisessa. Mutta kuinka keskittyneen tilan pystyy saavuttamaan?

Tarvitsemme harjoitusta. Ja vielä enemmän kärsivällisyyttä. Mestariksi ei tulla päivässä tai kahdessa. Mieleemme vaatii jatkuvaa harjoitusta ja koulutusta. Tätä voidaan toteuttaa monilla tavoin, mutta hyvä puoli on, että lähes mitä tahansa teemmekin, se on mahdollista muuttaa keskittymisharjoitukseksi. Helpointa on aloittaa lopettamalla usean asian samaan aikaan tekeminen. Laita radio kiinni, jos kirjoitat tai luet sähköposteja. Tai kuuntele radiota, mutta älä tee mitään muuta. Suorita vain yhtä asiaa kerrallaan.

Muistin harjoittaminen on yhtä tärkeää kuin keskittymiskyvyn parantaminen. Keskittyminen ja mieli ovat kytköksissä toisiinsa. Lopeta kauppalistojen teko ja käytä muistiasi. Kun huomaat mielesi vaeltavan pois aiheesta jota ajattelit, yritä jäljittää takaperin reitti löytääksesi kuinka tulit harhautuneeksi aiheesta. Tiedosta joka hetki mitä olet tekemässä. Jos kävelet tai ajat, keskity siihen. Pikku hiljaa tulet paremmaksi ja keskittyneemmäksi ilman ylimääräistä ponnistelua. Hajottamalla keskittymisemme teemme monia asioita huonosti. Huippuartistit ja -urheilijat tarvitsevat täydellistä keskittymistä menestyäkseen – ja he harjoittelevat paljon. Miksei meidän pitäisi?

Riippumattomuus

Tunteemme saavat meistä usein vallan. Kutsumme tätä olemisen tilaa tunteellisuudeksi tai toisinaan jopa epäjohtonmuokaisuudeksi. Käytännössä tarkoitamme tilaa, jossa olemme alttiita toimimaan normaalista poikkeavalla tavalla (ts. kadumme käyttäytymistämme myöhemmin), tilaa jossa menetimme hallinnan itsestämme – emme olleet ”itsemme” sen tavallisessa merkityksessä.

Riippumattomuus on olemisen tila, jossa kaikkea havainnoidaan kauempaa. Tämä tarkoittaa, etteivät tunteet saa yliotetta ja ettei kontrollin menettäminen ole mahdollista (esim. suuttuminen). Riippumattomuus ei tarkoita passiivisuutta tai osattomuutta, päinvastoin. Se tarkoittaa kykyä olla tarkkaavainen ja aktiivinen jokaisessa hetkessä. Nämä mahdollistavat tarkemman havainnoinnin ja käytöksen elämässä.

Riippumattomuus ei ole sidottu tilanteisiin. Ei ole väliä koemme iloisia ja onnellisia hetkiä tai surullisia ja epämiellyttäviä yllätyksiä. Pieni etäisyys kaikista asioista mahdollistaa laajemman ymmärryksen asioihin ja tilanteisiin. Henkilökohtainen ego ja omat intressit eivät pääse väliin – niitä oppii tunnistamaan ja ajan kanssa henkilökohtaisista itsekkäistä motiiveista pääsee eroon. Ei enää suuria mielialojen vaihteluja negatiiviseen tai positiiviseen. Voimme kokea elämän puhtaasti sellaisena kuin se ilmenee ilman odotuksiemme väliintuloa. Raikas tapa elää.

Elämä ja meditaatio

Elämä on ikuista harmonista hengittämistä, sisään ja ulos. Kuten hengityksessä, elämässä on kolme vaihetta: sisään (hengitys), tasapaino (tauot) ja ulos (hengitys).

Elämä on oskillaatiota erinäisissä energiatiloissa. Korkeamat tilat sisältävät enemmän älykkyyttä ja mahdollisuuksia kuin matalammat tilat. Elämä on ikuista oskillaatiotasojen muodonmuutoksien riemua. Näihin aikaisemmin mainittuihin kolmeen tasoon sisältyy sisäinen harmonia. Yksinkertaisesti lisää negatiivinen ja positiivinen yhteen ja nämä kaksi muodostavat tasapainon, harmonian joka voidaan sulauttaa ykseyteen tai jakaa uudelleen sen kolmeen komponenttiin (1+2). Erillisyyden ja epäharmonian illuusio voidaan luoda ainoastaan tarkkailemalla jommalta kummalta puolelta kaksinaisuutta. Huolimatta siitä kuinka paljon suhteellisesti epätasapainossa puolet näyttäisi olevan, toinen puoli tasapainottaa yhtäläisen määrän toiseen suuntaan: koko kaksinaisuusjärjestelmä on aina tasapainossa. Nämä ovat rikkomattomia, ikuisia, fysiikan häviämättömyyden lakeja.

Neljannen ulottuvuuden näkökulmasta todellisuutta voi kuvata loppumattomana, yhteenliittyneenä ja monikerroksisena oskilloivana vorteksina. Suuremmat rakenteet pitävät pienemmät sisällään ja skaalaa (havainnointitasoa) rajoittaa ainoastaan havainnoija (joka luonnollisesti on osana havainnointavaa, ei sen ulkopuolella).

Miten tämä kaikki liittyy meditointiin? Meillä kaikilla on oma luontainen oskillaatiotasomme. Meditaatio on harjoitusta jossa pyrimme laajentamaan tietoisuutta tai lisäämään oskillaatiotaajuutta pysyvästi korkeammaksi. Persoonallisuutemme on resonaattori tai suodatin, joka estää energiatilojen

pysyvän siirtymisen korkeammalle. Tämä on luonnollisesti hyvä asia silloin kun ei ole suuren energiamäärän sietokykyä, joka saattaisi liian suurina määrinä olla vahingollista. Näin ollen meditaatiossa on kyse sinettiemme (tai energiasuodatimien) löystyttämisestä sekä toteuttelemisesta korkeampiin oskillaatiotataajuuksiin.

Miksi meditaatio on niin vaikeaa? Kuvittele jokaisen kehosi atomin ja molekyylin oskilloivan tietyllä matalalla taajuudella. Atomit liikkuvat hitaasti ja niiden kiihdyttäminen vaatii paljon energiaa. Meditoidessasi lisää energiavirtausta kehossasi ja pyrit värähtelemän nopeammin. Alussa tämä on erittäin uuvuttavaa ja vaatii paljon energiaa, kuin rekan liikkeelle saattaminen paikaltaan. Vauhdin kiihdyttäminen vaatii paljon vähemmän energiaa jo liikkeellä oltaessa. Samoin meditaation jatkuva harjoittaminen tekee edellisen oskillaatiotaason saavuttamisen helpommaksi.

Vaikka esimerkki käsitteli ”fyysistä” tilannetta, meditaatio on puhtaasti mentaalinen harjoitus. Harjoittajan tulee keskittää ja suunnata sisäiset energiavirrat ja käyttää tätä keskittyneisyyttä tietoisuuden laajentamiseen. Mitä vähemmän on häiriötekijöitä (ajatuksia ja vastaavia), sitä yhtenäisempiä ja tehokkaampia ovat tulokset. Lopulta harjoittaja kykenee oivaltamaan tasapainotilan kaksinaisuuden välissä tai ulkopuolella ja yksinkertaisesti olemaan.

Harmonisen tilan saavuttaminen tarkoittaa, että olemme saavuttaneet pysyvästi korkeamman oskillaatiotaajuuden suuremmassa viitekehyksessä johon kuulumme. Tasapainotila merkitsee ainoastaan, että harjoittaja oskilloi suuremman ykseyden taajuutta ilman omia vasta-aaltoja tai häiritseviä energioita. Eli harjoittaja yhtyy tai tulee yhdeksi tipaksi meressä. Luonnollisesti tämä suurempi osanen kasvattaa myös omaa oskillaatiotasoaan, mutta tässä yhteydessä suurempi osanen tarvitsee pienempien yksiköiden tukea saavuttaakseen seuraavan tason. Niin kauan kuin pienemmät osat (tai kriittinen

massa niitä) eivät ole lisänneet yksilöllisiä taajuustasojaan, suurempi osanen ei myöskään pysty lisäämään omaa asteitaista tasoaan. Kuvittele esimerkiksi soluja kehossasi tai ihmisiä suhteessa planeettaan.

Kaikki on oskillaatiota. Kaikki atomit ovat loputtomassa liikkeessä. Ne eivät koskaan ole vakaita ja paikallaan, vaikka mieleemme muuta vakuuttaakin. Jokaisella molekyytirakenteella tai muodolla (suuremmalla tai pienemmällä) on oma värähtelytaajuus. Muistathan mitä oopperalaulaja pystyy tekemään viinilasille tai tahdissa marssiva divisioona sillalle? Juuri tästä on kyse meditaatiossa. Oikean sävelen tai nuotin löytämisestä, joksi tulot pysyvästi. Ajatuksien puhdistaminen ja tunteiden hallinta ovat tärkeitä samasta syystä – ne ovat värähtelevää energiaa yhtä kaikki. Matalammat oskillaatiotasot estävät edistymistä. Korkeamman taajuudet voidaan luoda ainoastaan tekemällä niille tilaa matalammista. Ja muistutuksena, 70 prosenttia kehostamme on vettä, joka tallentaa, vastaanottaa ja välittää värähtelyjä erittäin helposti. Säilyttäminen ja ylläpitäminen on aina helpompaa kuin edistyminen.

Pohdittavaksi: mitä ovat värit, musiikki ja puhe?

Mietteitä vakavalle harjoittajalle

Keskity aina olemisen tilaan, älä koskaan olemisen tapaan.

Älä yritä, ole aidosti.

Ymmärrä ettet voi koskaan olla liian nöyrä.

Arvosta ja ole kiitollinen kaikesta ja jokaisesta yksittäisestä tapahtumasta ja tilanteesta jonka kohtaat ja käyt läpi.

Ole kärsivällinen. Aina.

Anna anteeksi ja ole itsellesi lempeä. Et voi koskaan olla liian armelias.

Älä koskaan seuraa kehitystäsi tai pyri saavuttamaan jotain – ne johtavat pyrkimiseen.

Tiedosta aina ja ole tietoinen tietoisuudestasi. Niin kauan kuin jokin näkee, kuulee, tuntee tai aistii, on vielä jotain opittavaa – etsintä ei ole päättänyt.

Älä kiinnity mihinkään. Ei ole tekosytä. Ole aina valmiina uhraamaan kaikki mitä sinulla on, olet tai uskot. Nöyryys ja rehellisyys itseäsi kohtaan auttaa.

Varmista aina tekosi ja ajatuksesi moraalien ja etiikkasi avulla. Ole rehellinen ja tarkkaile puolittotuuksia ja tekosytä. Huolimattomuus ei ole koskaan hyväksyttävää.

Ainoastaan totuus säilyy.

Vinkkejä henkilökohtaisiin löytöihin ja oivalluksiin

1. Keskity (hiljennä mielesi).
2. Ole peräänantamaton.
3. Älä yritä (älä suorita).
4. Ole kärsivällinen.

Muuttuminen on pyrkimistä

Niin kauan kuin jokin muuttuu, etsintä ei ole ohi. Mikään mikä ei ole pysyvää ja itsenäistä, on edelleen pyrkimistä – se on riippuvaista ulkoisista olosuhteista ja sen vuoksi enemmän tai vähemmän niihin reagointia.

Vakaa tila on riippumaton kaikista ulkopuolisista tapahtumista tai tilanteista yhtä lailla kuin mistään ajallisista vaihteista kuten päivästä tai yöstä. Kuinka vakaa onkaan tietoisuutesi?

Lyhyitä oivalluksia

Kauneus

Jotain raikasta.

Uutta.

Puhdasta.

Viatonta.

Haurasta.

Haavoittuvuus vangitsee sen olemuksen. Kuin keväisen kirsikkapuun täydellinen kukinta. Se säteilee olemustaan ilman epäilyksen varjoa. Se on nyt, eikä ehkä koskaan uudestaan. Ilman häpeää tai pelkoa, puhdas kauneus.

Pettymys

Pettymys on kuin onnellisuus,

vain hiukan vakavampi.

Se halaa koko mitallaan,

eikä päästä irti.

Se kuiskaa tarinan korvaasi,

niin kuin sen olisi pitänyt mennä.

Se suree ja pyytää liittymään mukaan,

surulliseen ja matalaan mielialaan.

Pettymys koostuu odotuksista, jotka eivät koskaan toteutuneet. Se on ”eletty” elämämme, joka ei ilmestynyt todellisuuteen. Se on meille totta, ja sen vuoksi se tuntuu konkreettiselta. Se tapahtuu meille kuin mikä tahansa eteemme tullut todellinen menetys.

Pettymys voi opettaa meitä elämään hetkessä. Miksi meidän tulisi olla surullisia jostakin jota ei ole koskaan tapahtunutkaan?

Etenevä polku

Elämä etenee kuin nouseva kierrejousi. Sivulta katsottuna se paljastaa nousevan spiraalin, ylänäkyä paljastaa syklisen jatkumon. Molemmat päät katoavat horisonttiin ilman alkua tai loppua. Ne ovat pisteitä, jotka ovat suhteellisia ja rajoittuneita ainoastaan havainnoijan skaalaan.

Pelko

Miksi pelkäämme kaikkea meille tuntematonta, miksi koemme epämurkavuutta uutta kohtaan? Kuinka on mahdollista pelätä meille tuntematonta?

Ei olekaan. Pelkäämme ainoastaan asioita jotka jo tiedämme ja omaamme. Meillä ei ole mitään tuntematonta vastaan. Yksinkertaisesti pelkäämme luopua menneisyydestä. Pelkäämme ajatusta, että saatamme joutua eroamaan nykyisistä olosuhteista.

Kuinka lopetamme pelkäämisen tai suuttumisen? Päästämällä irti. Kun luovut, ei jää mitään jäljelle. Ei pelkoa. Se on vapautta, ikuista onnellisuutta.

Emme pelkää pelkoa, ainoastaan pelon käsitettä (eli ajatusta siitä).

Onnellisuus

Ehdoton olemassaolo ilman vastavuoroisuutta on todellinen onnellisuuden tila. Tämän taseiseen olemiseen ei vaikuta ulkoiset olosuhteet tai tilanteet. Se on luja ja vakaa olotila, jonka voi saavuttaa sisäisellä harjoituksella ja peräänantamattomuudella. Se on puhdas olemisen muoto, täysin rakastava ja rauhallinen. Harmonia ja sisäinen luottamus koetaan sisäisesti – sen vuoksi ne eivät ole riippuvaisia ulkoisesta maailmasta.

Onnellisuus puhtaimmassa muodossaan on ainoastaan toinen ilmaisutapa myötätunnolle ja empatialle niiden syvimässä merkityksessä. Näin ollen onnellisuus sen perustavassa muodossa ei heijastu itse subjektiin: se jaetaan ja koetaan yhdessä olemassaolon ja muiden olentojen kanssa.

Jollain, mikä on tilanteisiin tai kohteisiin sidottu, ei ole mitään tekemistä onnellisuuden kanssa. Se on halua tai itsekäs teko valepuvussa. Pysyvä onnellisuus on kaikkivoipaa ilman objektia, aikaa tai paikkaa. Se on ikuista ja kaikkialla läsnä olevaa – ulottuvillamme joka hetki.

Elämän tarkoitus

Olla.

Me ainoastaan pyrimme.

Niin kauan kuin meidän täytyy pyrkiä, emme ole.

Kun olemme, ei ole mitään muuta.

Puhdas olemassaolon tila.

Kultaakin kalliimpi

Olemme tottuneet arvottamaan lähes kaikkea elämässämme. Aikamme ja tekomme yhtä lailla ympärillämme olevien materiaalien asioiden kanssa ovat mitattavissa. Päivämme kuuluvat jutellessa, lukiessa, katsellessa ja kuunnellessa. Kommunikoimme ja vaihdamme informaatiota. Monenlainen tieto ja materiaali täyttää elämämme. Olemme nälkäisiä uudelle tiedolle, emme näytä saavan koskaan tarpeeksi. Miksi?

Koska se on niin helppoa. Olemme laiskoja emmekä viitsi tehdä itse mitään. Kierrätämme ja kulutamme mieluummin valmista. Olemme jopa ylpeitä siitä, kuinka paljon yksityiskohtia ja tietoa voimme kerätä, tallettaa ja prosessoida. Tämä on erittäin hienoa mutta myös valitettavaa. Toisin sanoen, emme luo mitään uutta, ainoastaan kierrätämme.

Mikä on kaikkein niukin ja harvinaisin resurssi maailmassa? Itse asiassa se on niin yleistä, että jos käyttäisimme edes murto-osaa sen koko potentiaalista, mikään ei olisi enää entisellään. Surullista kyllä, se näyttää olevan niin vaikeaa, ettei lähes kellään ole otsaa harjoittaa sitä jatkuvalla syötöllä.

Ajattele.

Fyysinen olemus

Fyysinen olemus on

naamio,

valeasu,

perhosen toukka,

työvaate,

marionetti,

alusta,

ilmentymä,

avatar,

ulkotakki,

muuntaja,

agentti,

suoja,

helmen piilottava kuori.

Fyysinen olemassaolo on sisimmän olemuksen heijastus.

Muistuttaja todellisesta – nykytilan toisinto. Peili katsojalle.

Kierrätys

Useimmat meistä ovat kuin televisioita. Vastaanotamme tietoa ja toistamme sitä sellaisenaan. Usein vain tallennamme muistiimme asioita ja kutsumme ne esiin tarvittaessa. Toisinto, sisällön näkökulmasta, on enemmän tai vähemmän sama, mutta laatu on heikentynyt prosessin myötä.

Elokuvien katselu ja kritisointi on helppoa. Luovan käsikirjoituksen ja näkemyksen aikaansaaminen onkin täysin eri juttu. Sama pätee ajatteluun. Lueimme ja sisäistämme valtavia määriä tietoa, jota emme analysoi. Suurin osa niin sanotusta koulutuksestamme perustuu tiedon kierrättämiseen. Yksilöllistä ajattelua tai harkintaa ei arvosteta yhteiskunnan korkeilla portailla eikä siihen kannusteta. Silti jokaisella on mahdollisuus kehittää omaa ajatteluaan.

Luovat tehtävät vaativat keskittymistä, tahtoa ja näkemystä. Aluksi täytyy pystyä muotoilemaan näkemys tai tavoite ja tämän jälkeen saattamaan se fyysiseen muotoon. Ajattelu on kuin elokuvan tekoa. Se alkaa tahtotilasta ja halusta ilmaista itseään. Tämän jälkeen se pitää muotoilla jollain tavalla rakenteeksi, joka koostuu loogisista ja systemaattisista puitteista (käsikirjoitus). Lopuksi konsepti pitää pystyä toteuttamaan tuotannoksi, jonka lopputuloksena on katsottava elokuva. Kaikki nämä vaiheet vaativat energiaa ja päättävyyttä: harjoitus tekee mestarin.

Ajattelua pidetään ihmisille vaikeana ja luonnottomana. Siksi se on vähäistä. Olemme liian laiskoja käyttämään aivojamme. Se vaatii työtä. Tästä huolimatta arvostamme kirjoittajia, säveltäjiä, ohjaajia, taidemaalareita, tiedemiehiä ja kaikkia suuria mieliä, jotka kykenevät luomaan jotain kaunista ja innovatiivista. Meillä kaikilla on erilaiset kyvyt ja lahjat.

Luova ajattelu pystyy johdattamaan meidät uskomattomiin löytöihin. Entäpä jos kokeilisit? Saatat yllättyä tuloksista: *Cogito ergo sum.*

Aikaveruke

Aika on suuri tekosyymme. Joko meillä ei ole sitä riittävästi tai meillä on sitä liikaa. Silti voimme elää vain nyt, aina. Tulevaisuus on pelkästään illuusio, jonka projisoimme pohjatuen kokemuksiimme ja ymmärrykseemme. Menneisyys on uudelleenluotu muisto- ja kokemukskokoelma, jonka tuotamme uudestaan nykyisen ymmärryksemme ja näkemyksemme pohjalta. Kaikki tämä voi tapahtua ainoastaan juuri nyt. Ja silti ne kaikki ovat vain pelkkiä kuvallisia muotoja, ei mitään muuta.

Huijaamme itseämme jatkuvasti. Pelaamme tätä peliä kertomalla itsellemme, että tulemme tekemään sitä tai tätä ja saavuttamaan tai kehittymään tietyllä tavalla tulevaisuudessa. Mutta kaikki tämä tehdään tavalla, joka implisiittisesti kertoo että meiltä puuttuu jotain ja tulemme tekemään vaikean osuuden myöhemmin. Aika on tekosyymme: ”Tarvitsen aikaa kehittyäkseni” ja niin edelleen. Ei tässä olisi mitään vikaa, jos todella tekisimme mitä lupaamme. Valitettavasti muutamme usein mieleemme matkan varrella. On tärkeämpää (ts. helpompaa) olla jatkuvassa muutoksen tilassa kuin todella saavuttaa tai olla.

Pakenemme nykyisyyttä lähes koko ajan. Emme ole tyytyväisiä olotilaamme nykyisyydessä, ja sen vuoksi haluamme lohduttaa itseämme sanomalla ettei tämä ole todellinen minä vaan odota X määrä aikaa ja tulen täksi. Tämä on loputon peli. Joko kaipaamme mennyttä tai luomme kuvitteellisen haavemaailman tulevaisuudesta.

Milloin meillä on aikaa todella olla? Oleminen edellyttää, että me myös näemme ja kuulemme nykyisyydessä. Se vaatii puolueetonta, objektiivista havainnointia ja todellisu-

den kohtaamista sellaisena kuin se on, juuri nyt. Ei vedätystä menneisyyteen tai tulevaisuuteen päin – ainoastaan paljasta totuutta. Oletko koskaan huomannut kuka todella olet tai kuka vaikutat olevasi?

Luottamus

Luottamus perustuu toiseen luottamisesta, itsemme saattamisesta alttiiksi ja haavoittuvaiseksi, täysin riippuvaiseksi toisesta. Se on merkki jostakin puhtaasta ja viattomasta, tavasta ilmaista varmuutta ja puhdasta uskoa. Jotain kaunista ja ylitsevuotavaa. Arvostusta ilman pidättäytymistä. Side, joka varoin käsiteltynä kestää lähes mitä vain, mutta harha-askeleella voi särkyä yhtä helposti kuin mikä tahansa posliiniastia.

Sen vahvuus on sen alttiudessa. Lempeys ja halukkuus uhrautua ja alastomuus toisen edessä määrittävät sen olemuksen. Luottamus on jotain, mitä ei voi teeskennellä. Joko sitä on tai sitten ei ole. Sitä voidaan rakentaa, mutta kerran menetettynä sitä on lähes mahdotonta korjata. Häilyvä viiva, joka on niin helppo ylittää ja niin vaikea huomata. Luottamus on kuin rakkaus. Päätös on meidän. Valitsemalla luottamuksen et voi koskaan hävitä. Kyse ei ole lopputuloksesta vaan aikeesta. Kukaan ei koskaan voita, jos mihinkään ei voi luottaa. Jonkun täytyy aloittaa – mikset sinä? Kaikki perustuu luottamukseen, lopputulos ei ole sinun käsissäsi.

Haluaminen

Halutessasi ilmaiset myös että olet jotain vailla. Halusi kohde on juuri se jota ilman olet. Julistat siis epätäydellisyyttäsi. Sinussa on vielä jotain, joka vaatii ja on tarpeessa.

Henkilö, joka on rauhassa ja on saavuttanut tyyneyden tilan, ei tarvitse mitään. Hänellä on kaikki. Mitä tarvitsitkaan?

Zen-ajatuksia

Miltä tuntuu sukeltaa sukelluspuvussa?

Entäpä vesimolekyylinä?

Millainen on todellisuus ikuisuuden näkökulmasta?

Kuka puhuu hiljaisuudella, tekee eniten.

Luulemme olevamme. Missä olen syvässä unessa?

Olemme ainoastaan ajatuksemme, mutta kuka ajattelee meidät?

Olen joko syvässä unessa, näkemässä unia tai hereillä.
Milloin olen?

Kuinka voimme nähdä jotain, mistä emme mitään tiedä?

Ajattelee, muttei koskaan tiedä.

Todellisuus ja ego

Todellisuus

Todellisuus on suhteellinen ilmiö. Se koostuu henkilökohtaisesta ympäristöstä rakentuneesta ymmärryksestä. Se on tulkinna, joka pohjautuu sisäiseen havaintokykyyn ja oivaltamiseen. Pidämme todellisuuttamme lopullisena totuutena, jonaakin jota emme voi kyseenalaistaa ja johon olemassaolomme perustuu. Se on perusta ja pohja, jonka päälle kaikki muu rakentuu.

Subjektiivisella todellisuudella ei ole mitään tekemistä ympäröivän fyysisen todellisuuden kanssa. Todellisuutemme perustuu vain havaintoihin ja johtopäätöksiin joita olemme tehneet ja tulkinneet parhaan käsityskykymme mukaan. Yksi tapa havainnollista tätä on katsoa taaksepäin historiaan. Muutama vuosisata sitten ihmiset uskoivat maailman olevan litteä. Se oli kyseenalaistamaton tosiasia, kuten yön ja päivän läsnäolo tai maaperä allamme. Myöhemmin ihmiskunta teki tarkempia havaintoja fyysisestä maailmasta ja pystyi mukauttamaan ymmärrystään ja havaintojaan uusien todisteiden pohjalta. Kukaan ei voi nykyään vakavissaan väittää maapallon olevan litteä. Voimme nousta lentokoneeseen ja todeta asian omin silmin. Subjektiivinen todellisuutemme on riippuvainen kyvyistämme, ja on sen vuoksi jokaiselle yksilöllinen. Lisäksi se kehittyy ajan myötä mutta fyysinen todellisuus pysyy samana.

Olemme lapsia suuremmassa mittakaavassa. Kasvamisen myötä havaintokykymme ja käyttäytymisemme muuttuu. Aikuiset leikkivät vähemmän ja heidän asioiden ymmärryksensä muuttuu yhdessä kokemuksien ja paremman käsityskyvyn kanssa. Ihmiskunta käy läpi saman prosessin, mutta kehityssykli on luonnollisesti pidempi. Ihmiskunnan kehitys

kestää sukupolvia siinä missä lapset laajentavat tietoisuuttaan joka vuosi. Historia tuo esiin tämän kehityksen. Yhdistyneiden Kansakuntien yleismaailmallinen ihmisoikeuksien julistus julkaistiin vain noin kuusikymmentä vuotta sitten. Fyysisiä sotia ja vallan väärinkäyttöä suvaitaan vähemmän kuin 1900-luvun alussa. Kehityksen yksikkönä ovat sukupolvet, eivät vuodet. Vaaditaan vain sisäisen todellisuutemme kehittymistä. Jokainen yksilö on mukana tässä prosessissa. Yhteisesti julistamme keitä olemme ja millainen on käsityksemme todellisuudesta – meidän totuus.

Jaottelu

Kaikki mitä näemme, omistamme, olemme ja elämme perustuu kahteen rakenteeseen: sisältöön (olemuksen) ja sen ilmi-asuun (ilmentymään). Ulkomuoto rakenteena on helppo käsittää ja kokemattomalle se on ainoa totuus.

Ainoastaan viisas pystyy erottelemaan ilmi-asun sisällöstä. Tietämätön pitää ulkomuotoa sisältönä ja luo näin lisää sekaannusta ympärilleen. Kaikella on tämä kaksinainen olemassaolon muoto ja näin ollen mikä tahansa teko tai toimi voi olla triviaali tai merkityksellinen. Sitä ei ole mahdollista tiedostaa ainoastaan ilmentymän perusteella. Paradoksaalisesti kyvykkyydellä jäljentää ulkomuotoa ei ole mitään tekemistä sisällön eikä ymmärryksen kanssa. On paljon helpompaa jäljentää ilmi-asu kuin tajuta sen alla olevaa sisältöä. Millään ei kuitenkaan ole mitään todellista arvoa ja merkitystä ilman sisältöä.

Sisällöllä ei ole koskaan fyysistä ilmi-asua. Se voidaan ainoastaan yhdistää johonkin kosketeltavaan, mutta sitä ei voida vangita siihen. Esimerkiksi, mikä on vihkisormus ilman rakautta?

Etsintä

Platonin ideaalimaailma koostuu täydellisistä kappaleista. Nämä kappaleet eivät ole läsnä näkyvässä maailmassa, mutta voimme silti saada ympärillämme olevasta maailmasta käsityksen niistä. Elämme niiden keskellä, ainoastaan niiden täydellisyyden aste vaihtelee. Tunnistamme nämä muodot, ja haluamme enemmän. Haluaisimme niiden pysyvän luonamme, ikuisesti. Loputon etsintämme on kurottamista ja itsemme ympäröimistä ideaalisilla kappaleilla. Elämämme on käsitteellisten muotojen etsintää, jotka eivät voi pysyä materiaalisissa muodoissa, mutta jotka voivat heijastaa elämän täydellistä olemusta (kuten esimerkiksi Graalin maljan etsintä, joka ei ole luonteeltaan materiaalista). Näin materiaallinen pyyde on ikuista – käsitteet voidaan löytää ainoastaan niiden alkuperäisessä muodossa.

Jotkut ihmiset muistuttavat meitä nöyryydestä, kauneudesta, intohimosta, sympatiasta, rakkaudesta, älykkyydestä, huumorista ja pyyteettömyydestä. Näihin henkilöihin heijastuvat nämä ideaalit. Koemme näiden asioiden olevan jottaain jaloa ja hyvin läheistä. Tunneimme luontaista vetoa ja liikutemme näistä käsitteistä. Voimme vastaavasti löytää samat muodot ja ideat ympäristöstämme. Luonto on aina kaunis, ja ihmisten luoma taide vangitsee monien ajattomien ideoiden muotojen olemuksen. Kuitenkaan, Platonin sanoin, emme pysty vangitsemaan muodotonta fyysiseen asuun kokonaisuudessaan. Parhaimmillaankin voimme ilmaista vain osia siitä.

Seuraavan kerran, kun tapaat henkilön tai näet esineen, joka vangitsee jonkin osan ideaalisesta muodosta, kysy itseltäsi tunnetko vetoa kyseiseen henkilöön tai esineeseen vai

muotoon, jota hän tai se edustaa? Tätä kannattaa pohtia vähän aikaa. Jos kyseessä on todella se henkilö tai esine, silloinhan ei ole väliä jos se muuttuu ajan myötä – heijastaen ehkä vähemmän tai turmellen ideaalisen muodon, joka alun perin herätti huomiosi. Elämämme pettymykset heijastelevat sitä tosiasiaa, että rakastumme käsitteisiin emmekä itse niitä esittäviin kohteisiin. Yllätymme, kun itse kohde muuttuu. Kaipaamme käsitettä, jota se tapasi edustaa.

Käsitteet ja muodot ovat ikuisia. Ne ovat aina läsnä, mutta niitä ei voi vangita aikaan ja paikkaan. Ne voi ainoastaan kokea niiden tullessa ja silloin kun ne tulevat, siinä hetkessä. Kaikki muu on pelkkää illuusiota ja varjoja.

Maailmamme

Tuntemamme maailma on olemassa pelkästään mielessämme. Se on totta meille, mutta sitä ei löydy muualta. Olemme riippuvaisia viiden pääaistimme (näkö, kuulo, haju, maku, tunto) välittämästä tiedosta. Maailma rakentuu mielessämme. Esimerkiksi värejä ei esiinny fyysisessä maailmassa. Kaikki esiinnot ovat värittömiä. Silmämme toimivat kameran linssin tavoin. Ne vastaanottavat pelkän kaksiulotteisen kuvan kuin mikä tahansa linssi. Mieleemme koostaa kaiken kasaan ja luo meille maailman. Tämä abstraktisuus on kolmiulotteinen tila-avaruus, johon sovelletaan myös aikaa. Se on illuusio, kuten kiinteä ainekin. Ei ole olemassa mitään ainetta. Pienellä fysiikan opiskelulla Newtonin paljastuksista Einsteininiin ja kvanttifysiikkaan tämä tulee ilmeiseksi.

Lyhyesti sanottuna suuri *maya*, illuusio, on että tuntemamme maailma on ainoastaan ajatus, idea – kuva monine esineineen, mutta yhtäkaikki kuva, ei sen enempää eikä vähempää. Huolimatta siitä mitä teet, kaikki tapahtuu mielesi sisällä, jopa kehosi ulkopuolisena. Se on kaikki mielesi sisällä.

Kuinka voit nukkuessasi tietää näkeväsi unia? Et voi. Se on sinulle yhtä todellista kuin mikä tahansa muukin. Jälleen kerran pelkkä ajatus tai käsite, mutta vakaa todiste siitä miten mieleemme kykenee luomaan kolmiulotteisen maailman, jopa ilman ulkopuolisia aistimuksia. Tästä huolimatta ne ovat pelkkiä kuvia, jotka ovat meille tosia.

Kuinka voit herätä illuusiosta ollessasi hereillä? Et pysty. Ei ole väliä mitä teet, jopa silloin kun olet ymmärtänyt totuuden, mielesi päättää silti luoda sinulle illuusion. Sillä ei vain ole enää samaa vaikutusta. Käsitteiden tai luotujen objektien (ku-

vien, ajatusten) maailmassa eläminen ei aseta meitä suoraan kosketuksiin todellisen olemassaolon kanssa. Olemme sidottuja omiin aistimuksiimme. Ne ovat ainoa linkkimme olemassaoloon. Mieleemme luo meille johdannaisen, sen tulkinnan aistimuksista, jotka me sen jälkeen havaitsemme ja joista tulemme tietoisiksi. Tiedostamme ainoastaan nämä havainnot, emme mitään todellisesta olemassaolosta.

Todellinen todellisuus

Näkyvä todellisuus on meille todellista. Yhdistämme itsemme siihen ja myös reagoimme siihen. Usein koemme epämukavaksi ja vaikeaksi sopeutua ympäristöömmme. Olemme sisäisesti ahdingossa ulkoisen todellisuuden kanssa. Se ei heijasta ihanteellista sisäistä tilaamme.

Kautta aikojen näkyvää maailmaa ei ole kutsuttu todelliseksi tai sitä on kutsuttu harhaksi, *mayaksi*. Kuuluisassa luolavertauksessaan Platon kuvasi samaa synkäksi luolaksi ja varjoiksi, joita ihmiset olivat pakotetut seuraamaan todellisten hahmojen ja ulkoisen maailman sijaan. Näitä vertauskuvia on vaikea ymmärtää ja käsittää nykyaikana.

Silti ne pitävät paikkansa. Ilmaisutapa voisi ehkä olla erilainen, mutta alkuperäinen viesti pysyy muuttumattomana, aina. Kommunikoimme ja havainnoimme näkyvän todellisuuden kanssa. Sen lisäksi olemme läsnä myös muualla. Emme näe niitä, mutta olemme niissä läsnä. Fyysisen kehon lisäksi meillä on tunteet ja älykkyytemme. Nämä ovat kenelle tahansa yhtä todellisia kuin fyysinen maailma sinänsä, vaikkamme voi niitä nähdä.

Missä siis on todellinen todellisuus ja mitä se tarkoittaa? Maailma, jota kaikki viisaudet pyrkivät kuvaamaan ja johon ne viittaavat, on ajatusten todellisuus. Kaikki luodaan siellä ensin, kaikki ajatellaan. Vasta sen jälkeen mahdollistuu ilmaiseminen ja esiintuonti. Oli sitten kyse ostoksille lähdestä, talon rakentamisesta tai jopa puhumisesta. Aluksi se täytyy luoda, sen jälkeen kyseessä on vain sen ilmentyminen, tilanteesta riippuen.

Ajatus ilman tunnetta ei ole täydellinen. ”Minä rakastan sinua” -fraasin sanominen ilman tunnetta on merkityksetöntä.

Vastaavasti tunne tai halu tulee yhdistää ajatukseen. Yhdessä ne muodostavat jotain. Tämä koskee puhumista, talon rakentamista tai mitä tahansa asiaa. (Kolmas vaadittu elementti on voima tai tahto toteuttaa asia, mutta mainittakoon tämä vain vihjeenä tarkkaavaiselle lukijalle, sillä tämä ei ole nykyisen aiheen kannalta olennaista.)

Miksei meidän tulisi keskittyä ulkoiseen maailmaan, vaan pyrkiä keskittymään sisäiseen korkeampaan todellisuuteen? Riippumatta siitä minne katsot, tulet löytämään viisaita sanoja, jotka rohkaisevat katsomaan sisäänpäin. Kuten Pythagoras hienosti ilmaisi: ”Ihminen, tunne itsesi ja tulet löytämään Maailmankaikkeuden ja Jumalan.” Tätä ei tule ymmärtää näkyvän maailman sivuuttamisena tai itsensä siltä eristämisenä. Tarkoituksena on rohkaista keskittymään olennaiseen tai lähteeseen jossa kaikki todella tapahtuu, ja jossa hallitsemme elämää. Silloin meillä on todellinen vaikutusmahdollisuus näkyvään maailmaan.

Aluksi tämä saattaa kuulostaa hyvin erikoiselta tai ristiriitaiselta, mutta mietipä kuinka paljon todella hallitset maailmaasi. Teeskenteletkö kaiken olevan hallinnassa vai kohtaanko sen tosiasian, että olet ainoastaan havainnoitsija tapahtumille? Kontrollin tunne ei ole sama kuin todellinen vaikutusvalta asioihin eikä ymmärrys se mikä todella saa ne aikaan. Voitko elää rauhassa ja onnellisesti?

Jotkut ihmiset voivat. He ovat noudattaneet Pythagoraan neuvoa. He ovat ymmärtäneet, että jotta jonkin voi saavuttaa, meidän tulee ensin etsiä ja löytää se sisältämme ja vasta sen jälkeen sillä on mahdollisuus ilmaantua ulkoiseen maailmaan. Itse asiassa mikään ei voi estää sitä tapahtumasta pyyteen ollessa riittävän vahva ja pysyvä. Miksi tätä on niin vaikea uskoa ja toteuttaa?

Yksinkertaisesti siksi, että olemme tottuneet elämään ja katsomaan itsemme ulkopuolelle. Pidämme itsestään selvänä, että tekemällä jotain ulkoisessa maailmassa saamme jotakin

tapahtumaan haluamallamme tavalla. Mutta mitä tapahtuu, kun alat näin tehdä? Luot ikiliikkujan ilman, että edes huomaat sitä tai saisit mahdollisuutta hypätä ulos siitä. Usein vain epätoivo saa henkilön ulos umpikujasta ja kääntymään sisäänpäin löytääkseen vahvuutta. Vain tällöin alkaa jotain tapahtua. Tähän on hyvin yksinkertainen syy. Ulkoinen todellisuus on pelkästään seurausta aikaisemmille tapahtumille, toisin sanoen tuloksille tai ajatuksien ja tunteiden heijastuksille. Mikään ulkoisessa todellisuudessa ei voi muuttua ennen kuin ajatus- ja tunnerakenteet ovat vastaavasti muuttuneet.

Meidän täytyy ensin nähdä ja tuntea (yhdessä) haluttu lopputulos, ja vasta sen jälkeen se voi ilmaantua. Jos vain havainnoit nykyistä näkyvän maailman tilaa ja pidät sitä itsestään selvänä ilman mitään luovaa tai syvää tunteellista vaikutusta, tällöin mikään ei parane tai muutu; itse asiassa tapahtuu juuri päinvastoin. Syntyy negatiivinen spiraali. Luonnollisesti positiivinen inspiraatio ja tuntemus ovat yhtäläillä mahdollisia. Tällöin vain taivas on rajana, vai kuinka se menikään?

Miksi tätä on niin vaikea uskoa, edelleenkin? Koska emme näe todellista todellisuutta, emme näe sillä olevan merkitystä. Uskomme että voimme ajatella, tuntea tai sanoa mitä haluamme ilman sen suurempaa harkintaa tai merkitystä. Ja miltä maailma näyttäkään! Olemmeko pystyneet elämään rauhassa ja rakastamaan toisiamme ihmisinä? Entäpä ajatuksemme ja tunteemme, ovatko ne joka päivä ainoastaan rakastavia ja lempeitä kaikkea kohtaan, pysyvästi?

Ehkäpä meidän täytyisi alkaa harkita tarkemmin niin usein läpi vuosisatojen toistettuja viisaita sanoja. Keskellämme on ihmisiä, jotka ovat saavuttaneet pysyvän rauhan ja onnellisuuden tilan. Edes viimeisin tie ei kiellä tätä. Einstein ja kvanttifysiikka voivat tehdä ihmeitä, jos haluat niitä opiskella. Miksiköhän havainnoija vaikuttaa havaintoon? Miksi ajatus vaikuttaa ajatteliijaan?

Heijastin

Maailma koostuu atomeista ja pienemmistä partikkeleista, kvarkeista. Skaala ei pääty tähän. Kaikki on energiaa. Näin ollen meidän voidaan sanoa olevan keskittyneitä energiatiloja. Fyysiset kehomme rakentuvat atomeista (ja muista pienemmistä partikkeleista), jotka pysyvät yhdessä sisäisten voimien vaikutuksista, joita fysiikka edelleen tutkii. Olemassaolomme perustuu dynaamiseen ja jatkuvaan energiavirtaan, joka on keskittynyt ja järjestäytynyt tavalla, joka pitää rakenteen vakaana ajassa. Muutoin fyysinen muotomme ei pysyisi kasassa hetkestä toiseen ja leviäisimme ympäriinsä.

Yhdestä näkökulmasta olemme energiarakenne tai -keskittymä. Kaikki meille tapahtuva on myös energiaa, esimerkiksi näkemämme asiat, kuulemamme äänet, kuuman tai kylmän tuntemukset, paine ja niin edelleen. Olemme erilaisten energioiden reflektori, ei sen enempää tai vähempää – kuin peili joka heijastaa siihen suunnattua valoa. Voimme olla myös aktiivisia osapuolia, eikä pelkästään mikrofoneja jotka heijastavat siihen kohdistuvia äänienergioita (aaltoja). Samaa vertauskuvaa käyttäen, voimme myös olla kaiuttimia ja vahvistimia, tapauksesta riippuen. Kaiken kaikkiaan olemassaolomme koostuu meitä ympäröivistä energiavirroista ja -tiloista.

Aistimme ovat sopeutuneet tiettyyn hyvin rajoittuneeseen energiatasojen vaihteluväliin. Esimerkiksi näkökykymme koostuu violetin (400nm) ja punaisen (700nm) valospekttrin vastaanottamisesta. Tämä skaala sisältää sateenkaaren värit. Hyvin kapea valotaajuuden vaihteluväli käsittää meidän näkyvän maailman tai nähtävissä olevan todellisuuden. Aistiemme ulkopuolella sijaitsee suurin osa elektromagneettisesta spektristä, joka muun muassa sisältää gamma- ja röntgensä-

teet, ultravioletti- ja infrapunasäteilyn. Nämä aaltopituudet tulevat meille näkyviksi vain erikoisjärjestelyjen kautta. Silti ne ovat olemassa ja käsittävät yhdessä näkyvän valosäteilyn kanssa meitä ympäröivän maailman. Eli miten se olikaan: ”Näkeminen on uskomista” vai ”vastaanottaminen on käsittämistä.”

Reflektoreina kykenemme vastaanottamaan tietyn tyyppistä energiavirtausta. Subjektiivinen todellisuutemme on riippuvainen aisteistamme ja niiden mahdollisuuksista. Kuinka erilaista olisikaan elämämme, jos meillä olisi myös jokin muu spektri käytettävissämme? Loppujen lopuksi reflektori pysyy värähtelemään ainoastaan siinä skaalassa, johon se on viritetty. Suurin osa värähtelyistä on meidän uskomuksien ja ymmärryksemme ulottumattomissa – ainakin nykyään.

Suhteellinen

Olemassaolomme on suhteellista. Olemme ainoastaan suhteessa johonkin. Millään ei ole sinänsä mitään tarkoitusta tai merkitystä, jos se ei ole suhteessa johonkin. Meidän ulkopuolinen maailma vain on. Annamme sille tarkoituksen ja päämäärän, sillä on se merkitys ja relevanssi minkä sille määritämme ja ymmärrämme sillä olevan. Koska olemassaolomme kehittyy ajassa, tämä tarkoittaa että luomme maailman uudelleen ja uudelleen ajan myötä. Havaintomme ja ymmärryksemme muuttuvat, ja sen vuoksi ympäristöllämme ja maailmalla on meille erilainen merkitys ja relevanssi eri hetkinä.

Suhteellisuuden ansiosta voimme kokea ja oppia enemmän itsestämme. Se antaa mahdollisuuden verrata ja arvioita asioita. Määritämme maailmalle tarkoituksen. Näin olen se myös heijastaa havaintokykyämme ja ymmärrystämme. Elämme ja koemme elämää suhteessa omaan tietoisuuteemme, se tarjoaa meille mitat ja mittasuhteet. Asian yksinkertaistamiseksi voisimme sanoa meidän olevan maailma ja maailman olevan me. Mitään ei tapahdu meidän ulkopuolella, kaikki maailmassa liittyy meihin. Olemassaolomme perustuu pelkästään ymmärryksen ja käsityskyvyn saavuttamiseen itsestämme. Itsensä oivaltaminen on mahdollista ainoastaan silloin, kun suhteellistamme asiat. Emme pysty ymmärtämään itseämme, jos ei ole mitään mihin verrata tai mistä erottua. Yksilöllisyytemme ja erillisyyys lakkaavat sillä hetkellä, kun emme enää tarvitse suhteellisuuden käsitettä. Siihen saakka kaikki on suhteellista, ja subjektiivista.

Jotain kelvollista

Kaikki muodon ja hahmon omaavat joutuvat luomisen, ylläpidon ja hajoamisen kolminaisuuteen. Nämä kolme tilaa ovat väistämättömiä ja ne ilmenevät aika-avaruudessa. Jokainen ilmentymä on oman aikansa lapsi. Se käyttää nykyisen suhteellisen todellisuuden käsitteitä, rakenteita ja tapoja. Sillä on rajoittunut olemassaolo ja merkitys. Aika-avaruudessa mikään ei kestä ikuisesti.

Kyseessä on huono jäljennös tai luonnehdinta, kun jotain jolla ei ole muotoa tai hahmoa täytyy ilmaista staattisella ja kuvailevalla tavalla, joka automaattisesti rajoittaa sen dynaamisen luonteen (sen todellisen olemuksen) abstraktioksi. Tämä suhteellinen ilmentymä rajoittuu sen ympäristöön ja voidaan tulkita ainoastaan sen alkuperäisessä ympäristössä ja luonteessa (mukaan lukien ajassa).

Tämä tarkoittaa kaikkien yrityksien, joiden päämääränä on vangita jotakin aika-avaruuden rajoitteiden ulkopuolista, olevan tuomittuja epäonnistumaan. Parhaimmillaankin kykenemme tarjoamaan likiarvoja, jotka huomioivat ainoastaan osaa kyseisestä käsitteestä, ei koskaan käsitettä kokonaan.

Vertauskuva havainnollistamaan asiaa: elävän tapahtuvan kuvaaminen voi ainoastaan vangita osan todellisesta toiminnasta, ei sen hajua, ilmapiiriä ja muita elävässä tilanteessa ilmeneviä osia. Vielä merkittävämpää on, että kuvaaminen ei pysty jäljentämään todellista toimintaa. Se pystyy kuvailemaan ja vangitsemaan siitä vain rajoittuneen osan.

Tämän merkitys on siinä, että liitämme ja annamme näille kuvauksille merkityksiä, joita niillä ei alun perin ollut. Ne alkavat elää omaa elämäänsä. Ne eivät vertaudu keskenään sen

todellisen olemuksen kanssa jota niiden piti edustaa. Jäljennös ei koskaan parane, se ei ylitä alkuperäistä.

Entä jos lakkaisimme jahtaamasta varjoja ja keskittyisimme sen sijaan alkulähteeseen?

Tekeminen ilman tekijää

Miksi tekijä on niin tärkeä? Milloin tekijä on olennainen? Useimmissa tapauksissa suorittaja on merkityksellinen ainoastaan kun olemme itse suorittajina. Painotamme subjektia enemmän kuin todellista tekoa tai tekemisen prosessia. Kun me olemme tekijöinä, se on erittäin tärkeää, mutta kun muut suorittavat, emme ole kiinnostuneita. Sekavaa?

Tämä tulee hyvin selvästi esiin, jos havainnoit omaa elämääsi. Muistele viimeistä näkemääsi elokuvaa tai teatterinäytelmää tai kirjaa jonka luit. Ketkä olivat näyttelijöitä ja tekijöitä? Muistatko? Toisilla meistä on luonnollisesti parempi nimimuisti, mutta silti. Keskitymme sisältöön, ja vähemmän yksittäisten näyttelijöiden suorituksiin ja merkitykseen sinänsä. Teatterinäytelmä on ryhmätyötä koostuen yksilöllisistä suorituksista yleisen ilmapiirin ja kokemuksen luomiseksi. Vastaavasti kirjailija luo romaanin, mutta meille tarina ja sisältö ovat merkityksellisiä. Kun olemme tekijänä, tekijyys on jotain erityistä ja ainutlaatuista, mutta kun muut tekevät, se on jotain muuta, tavanomaista. Sama pätee kun puhumme. Hyvän kuuntelijan taito on harvinainen, koska suosimme puhumista kuuntelemisen sijaan. Kuunteleminen on usein mahdollisuus harkita sitä, mitä tulemme sanomaan seuraavaksi, eikö olekin?

Eli miksi sillä on niin suuri merkitys kuka suorittaa teon? Todellisuudessa se ei ole ollenkaan merkityksellistä. Kaikkein tärkein asia on teko sinänsä ja sen vaikutukset. Ainoa, joka kaipaa tunnustusta, on mielemme. Mielemme elää huomiosta ja keskipisteenä olemisesta. Se vaatii meidän jakamattoman huomion ja tärkeyden tunnustamisen. Tämän tyyppiselle käyttäytymiselle löytyy useita sanoja: ahneus, itsekkyyys,

turhamaisuus, ego. Tekijä on tärkeä ainoastaan ehdollisissa ja suhteellisissa merkityksissä. Jos teot ovat täysin pyyteettömiä, suorittajan pitäisi olla epäolennainen. Kaikissa muissa tapauksissa on olemassa jokin ehdollinen syy tai tarkoitus teolle. Teolla itsessään ei ole merkitystä.

Maailma ei kaipaa tekijöitä, ainoastaan tekoja. Siksi tekijä ei ole olennainen. Itse asiassa se on ainoastaan illuusio. Mieli-kuvituksellinen tekijä elää ainoastaan mielessä. Olisimme yhä olemassa ilman sitä ja suorittaisimme samoja tehtäviä ja velvollisuuksia. Kuvasta puuttuisi ainoastaan itsensä korostaminen ja omahyväinen käyttäytyminen. Kuka niitä kaipaa?

Minä, kuka?

Kun olet vihainen, kysy itseltäsi: Kuka on vihainen?

Kun olet pettynyt, kysy itseltäsi: Kuka on pettynyt?

Kun olet jonkin tarpeessa, kysy itseltäsi: Kuka tarvitsee?

Kun olet surullinen, kysy itseltäsi: Kuka on surullinen?

Mistä johtuu, että aina syytetään ulkopuolista maailmaa? Ja silti kaikki vastauksesi alkavat minällä. Kuka tämä minä on (joka on vihainen, pettynyt, tarpeessa ja surullinen)?

Tämä arvoituksellinen minä on vuorovaikutuksessa maailman kanssa, mutta siltikään se ei ota mitään vastuuta teoistaan. Miksi tämä minä aina projisoi vastoinikäymisten syyt ulkoiseen maailmaan? Vuorovaikutus edellyttää vähintään kahta osapuolta.

Miten olisi, jos ensin selvittäisimme asiat tämän minän kanssa ja vasta sen jälkeen kohdistaisimme huomion muuhun maailmaan?

Minä, minulle, minä itse

Rajoittunut ymmärrys saa aikaan vääriä tulkintoja ja epätodellisia tekoja. Nämä teot vastaanotetaan tunteellisesti ja oletetaan tekijän toimesta suoritetuksi täysin aikomuksin ja täydessä ymmärryksessä niiden seurauksista ja vaikutuksista. Tämän tiedostaminen saa aikaan suuria tunteellisia tuntemuksia vastaanottajassa ja vastineita, jotka eivät perustu harkintaan (eli johonkin, jota myöhemmin kadutaan liian pitkälle menneenä tai sopimattomana). Vastineet ja seuraukset ovat jotain, mitä alkuperäinen alullepanija ei tarkoittanut, mutta ne yksinkertaisesti aiheutuvat molempien osapuolten rajoittuneesta havainnosta ja ymmärryskyvystä. Tästä eteenpäin asiat menevät vain huonompaan suuntaan. Pienen hetken päästä kummallakaan osapuolella ei ole enää tilanne hallinnassa – alkuperäinen lähtökohta on menettänyt kaiken merkityksensä. Näin noidankehä saa alkunsa. Tuloksia on mahdollista seurata joka päivä ympäri maailmaa. Kaikki saa alkunsa ainoastaan meidän rajoittuneista kyvyistä havainnoida ja ymmärtää maailmaa, jossa elämme.

Oma näkökulmamme on meille erittäin tärkeä. Pidämme sitä oikeana, koska se on niin todellinen – emme epäile sitä. Siksi se on ”totuus”, ja koska tämä on niin ilmiselvää, ei ole mahdollisuuksia väärinymmärryksille muiden ihmisten toimesta. He eivät voi yksinkertaisesti sivuuttaa sitä ja olla niin sokeita, etteivät he näe tavallisia ”tosiasioita”, joita jopa me voimme ymmärtää. Mutta he eivät toimi sen mukaisesti. Heidän käyttäytymisensä on niin paljon ymmärryksemme ulkopuolella, ettemme voi sietää sitä. Se on liikaa. Meidän täytyy tehdä asialle jotain...

Ja silti kaikki elävät omassa subjektiivisessa todellisuudessaan. Olemme lukittuja omiin tarpeisiimme ja vaatimuk-

siimme. Ajattelumme on täynnä ”meitä”. Tulemme louka-
tuiksi, meillä on eniten pelissä, meidän täytyy luopua, meidän
täytyy uhrautua, me emme hyödy ja niin edelleen. Juuri tämä
me estää meitä pääsemästä eteenpäin. Niin kauan kuin meidän
tarpeet tulee huomioida ja täyttää ensin, mikään ei tule muut-
tumaan. Jokainen tarrautuu kiinni omaan ajattelutapaansa ja
maailmankatsomukseensa. Meillä on tarve olla oikeassa ja an-
taa muiden myös tietää se.

Täytyy oppia luopumaan. Ajan mittaan opimme hyväksy-
mään laajemman katsannon, jolloin erilaiset näkemykset ja
mielipiteet voidaan esittää ja niistä on mahdollista pitää kiinni
ilman konflikteja. Ei ole mitään tarvetta olla oikeassa tai saa-
vuttaa jotakin. Koko ajatus ”meistä” on pelkästään omaa kek-
sintöämme. Meidän tulee vain oppia pääsemään siitä eroon.
Todellisuudessa se on ainoa asia josta luovumme.

Prosessinäkökulma

Prosessi on jotain tilapäistä joka palvelee tiettyä tarkoitusta. Se ei ole itsessään päämäärä vaan pelkästään väline jonkin tavoitteen saavuttamiseksi.

Voimme nähdä itsemme sarjana prosesseja. Fyysinen kehomme muuttuu ajan mittaan – se luo uusia soluja ja tuhoaa vanhoja. Kehomme on jatkuvassa biologisessa edistyksen tilassa, jonka tarkoituksena on pitää meidät elossa. Mielenkiintoisempaa on todeta, että mieltämme voidaan pitää myös jatkuvasti edistyvänä. Tajuntamme koostuu tulevista ja menevistä prosesseista – mielentilamme ei ole koskaan pysyvä vaan alati muuttuva. Tunteemme, ajatuksemme, mielialamme ja havaintomme saavat täyden huomionsa. Aistimuksemme tulevat jostain, pysyvät hetken ja häviävät taas. Emme pysty pysäyttämään tai saamaan niitä jäämään paikalleen. Omakuvamme ei myöskään ole pysyvä. Luomme jatkuvasti uudeleen nykyhetkessä oman minäkuvamme, joka sisältää nykyisen käsityksemme menneisyydestä ja tulevaisuudesta – yhtä hyvin kuin ymmärryksemme ulkopuolisesta maailmasta ja siitä keitä olemme.

Kun olemme pilkkoneet olemassaolomme hyvin laajassa merkityksessä pelkiksi prosesseiksi, on oikeutettua kysyä missä se minä oikein sijaitsee? Kuka minä olen? Olenko minä vain sarja prosesseja, jotka tapahtuvat minussa? Missä minä olen?

Entäpä jos minää ei ole olemassa, vaan pelkästään prosessit, jotka toimivat tietyn ajan? Prosessit eivät kaipaa minää. Ne vain toimivat, tulevat ja menevät. Prosessien sarja saa aikaan minän vaikutelman. Mieleemme on tietoisuus näistä tilapäisistä prosesseista, jotka luovat sille näkökulman ja saavat

aikaan illuusion sen olemassaolosta. Minä on olemassa yhtä kauan kuin on tarpeeksi prosesseja käynnissä. Siltikään se ei kontrolloi toimintoja. Mieli ei pysty luomaan prosesseja. Se pystyy ainoastaan sopeutumaan ja hyväksymään, ja lopulta ymmärtämään paikkansa kokonaisuudessa. Tästä seuraa mielen vapaaehtoinen häviäminen turhana, keinotekoisena. Mutta prosessit jatkavat edelleen tulemista ja menemistä, kunnes niiden aika on ohi.

Lopeta murehtiminen

Usein näyttää siltä, että elämme murheillemme. Ne ympäröivät ja seuraavat meitä kaikkialle. Huolia saattaa olla paljon, monet pienet asiat kasaantuvat ja saavat olomme epämuksuiseksi. Huolet ovat aina subjektiivisia ja ne myös muuttuvat ajan mittaan. Opimme tulemaan toimeen elämässä ja olemaan stressaamatta samoista asioista uudelleen. Murheidemme kohteet muuttuvat, mutta peruskonsepti pysyy samana: huolehdimme jatkuvasti tulevaisuudesta ja selviytymisestä.

Kasaamme odotuksia. Sen jälkeen alamme huolestua mahdollisista tulevaisuuden näkymistä. Entä jos -skenaariot erilaisine variaatioineen täyttävät mielemme emmekä pysty ohittamaan mielen kehäpäätelmiä. Jotkut näistä huolista saattavat muuttua pakkomielteiksi, ne saattavat jopa häiritä untamme ja päivittäisiä askareita.

Murehdimme, koska emme pysty kuvittelemaan mitään muuta kuin mistä olemme tietoisia. Näin ollen rajoittunut havainnointi ja tietämys ei mahdollista ratkaisua mielen eteemme tuomiin ongelmiin. Usein pyörittelemme uudelleen ajatuksia, jotka ovat riippuvaisia vaikutusmahdollisuuksiemme ulkopuolisista tekijöistä. Haluaisimme epätoivoisesti tietää etukäteen mitä tulee tapahtumaan. Emme voi sietää epävarmuutta. Tosiasiassa pelkäämme ainoastaan epävarmuutta. Jopa tieto tulevasta tapahtumasta, oli se sitten kuinka huonoa tahansa, on paremmin siedettävissä kuin suuri epävarmuus.

Pystymme murehtimaan loputtomasti kaikkea elämäämme. Emme voi koskaan tietää tulevaisuutta ja sen vuoksi on aina olemassa mahdollisuuksia uusille tuntemattomille asioille tai tilanteille. Tämä ei ole kuitenkaan tarpeellista. Meidän ei ole pakko stressata elämästä, se on täysin turhaa. Pa-

radoksaalisesti meidän täytyy vain oivaltaa tämä ensin. Vasta sen jälkeen voimme vapautua pattitilanteesta. Sama pätee lähes kaikkiin tärkeisiin elämän tosiasioihin. Meidän täytyy elää ne todeksi, oivaltaa ne. Meidän tulee huomata kuvio, jota mielemme toistaa. Se tunnistaa jotain tuntemattomia asioita ja alkaa prosessoida niitä. Tällä tavoin mieli pysyy aina kiireisenä. Loppujen lopuksi mieli on olemassa ainoastaan silloin kun ajattelemme.

Murehtimisen lopettamisen voi aloittaa pienin askelin. Aloita pienistä asioista ja siirry suurempiin ja merkittävimpiin myöhemmin. Kun huomaamme, että asiat järjestyvät ja huolestuminen on tarpeetonta, lopetamme murehtimisen lopulta kokonaan. Huolestuminen on kytköksissä itsetunnon ja itsensä hyväksymisen kanssa. Meidän tulee tuntea itsemme ja luottaa itseemme. Kun luotamme siihen, että pystymme pärjäämään ja selviytymään elämästä tuli sitten eteemme mitä tahansa, tämä sisäinen luottamus tulee ohjamaan ja antamaan meille sisäisen rauhan. Lakkaamme murehtimasta muista ihmisistä ja heidän reaktioistaan ja ajatuksistaan meitä kohtaan. Tällöin suurin huolenaiheemme on toimia oman intuitiomme ja tuntemuksiemme mukaisesti, tekemällä oikeita valintoja ja toimenpiteitä kulloisessakin tilanteessa. Yhtä lailla oivalamme, että asioita, jotka eivät ole vaikutusvallassamme, on turha murehtia ollenkaan. Ne täytyy vain yksinkertaisesti hyväksyä sellaisena kuin ne ovat ilman mitään vastustelua tai kiistämistä. Kaikkein vaikein osuus on tosiasioden kohtaaminen. Emme halua myöntää todellisuutta, vaikkakin saatamme sen jollain tasolla käsittää. Se on vain liian tuskallista hyväksyttäväksi.

Murehtimalla hukkaamme paljon energiaa. Mieli pitää meidät kiireisinä ja negatiivisten ajatusten vallassa, ja sitoo meidät tuhoisaan kierteeseen. Ratkaisujen ja positiivisten lopputulosten löytämisen sijaan jäämme jumiin ajatuksiin, jotka eivät johda mihinkään. Ajan, jonka käytämme mahdollisen

tulevaisuuden pyörittelyyn, on poissa uusien mahdollisuuksien löytämisestä ja tunnistamisesta. Usein etsimämme ratkaisut tarjotaan meille, mutta emme vain pysty näkemään niitä – olemme kiinnittyneet ajatuskuvioihimme ja ennakoimiimme lopputuloksiin. Olemme liian kiireisiä murehtimaan ja elämä sekä monet hyvät hetket ja mahdollisuudet, kulkevat ohitsemme.

Suuria viisauksia kertoneet ihmiset ovat aina kehottaneet lopettamaan murehtimisen. Siltikään emme usko heitä. Elämä on opettanut meille, että se tulee antamaan meille epämieluisia yllätyksiä ja että eläminen sattuu. Pelkäämme seurauksia. Sen vuoksi pyrimme jatkuvasti välttämään minkä tahansa kuviteltavissa olevan häiriön tai negatiivisen tilanteen. Tästä huolimatta näitä tilanteita ilmenee silloin, kun niitä vähiten odotamme – emme pysty välttämään niitä. Jopa kuolemme jonain päivänä, huolimatta siitä kuinka paljon sitä murehdimme tai ajattelemme. Huolestuminen ei auta meitä elämään. Se ei anna meidän kokea ja nauttia elämästä sellaisena kuin se tulee, vaan pitää meidät pakkomielteisenä jotain tulevaa tapahtumaa kohtaan joka mahdollisesti saattaa tapahtua tai olla tapahtumatta. Tässä pelissä olemme ainoat häviäjät. Huolestuminen on ajan hukkaa ilman positiivisia lopputuloksia. Tässä yksi elämän suurista totuuksista opittavaksi.

Mikä minä olen?

Oletko koskaan pohtinut kysymystä missä sinä oikein olet?

Aloitetaan ensin määrittelemällä talon käsite. Mikä on talo? Talo on yleensä rakennettu jotain tiettyä tarkoitusta varten. Sillä on tietty merkitys tai tehtävä. Talo rakennetaan erilaisista materiaaleista, jotka puolestaan koostuvat erilaisista alkuaineista. Tiettyä materiaalien yhteenliittymää kutsutaan taloksi. Tämä talo ei sijaitse maailman ulkopuolella, josta se on rakennettu. Talo voi olla uusi tai vanha, tyylikäs tai ruma, hylätty tai raunioina. Elinkaarensa lopussa se on vain kasa erilaisia materiaaleja toisessa järjestyksessä ja eikä sitä enää kutsuta taloksi. Siis mikä se talo oli?

Kuka minä olen? Olenko minä tämä keho, joka on kasattu kantasoluista tiettyyn järjestykseen? Nykyinen lääketiede on oppinut rakentamaan uusia ruumiinjäseniä särkynneiden tilalle omista kantasoluistamme. Voimme hankkia uuden sydämen tai muita elimiä tarpeen mukaan. Ihminen voi olla kaunis, ruma, nuori, vanha, terve tai sairas. Ja jälleen kerran eräänä päivänä olemme kasa erilaisia ainesosia hiukan erilaisessa järjestyksessä ja meidän sanotaan olevan kuolleita. Siis mikä oli minä?

Talo on siis yhteenliittymä sitä ympäröivistä ainesosista. Se ei sijaitse maailman ulkopuolella vaan on osa maailmaa. Mutta silti talo oli jotakin muuta kuin tuo maailma, sillä emme kutsuneet sitä maailmaksi vaan taloksi. Jos se ei olisi erillinen maailmasta, niin miksi sillä pitäisi silloin olla nimi? Jotain olematonta ei voi nähdä tai ymmärtää. Erillisyyys merkitsee sitä, että on olemassa rajat ja että se jokin voidaan suhteuttaa johonkin muuhun.

Pieni lapsi ei osaa tehdä eroa itsensä ja maailman välillä. Sille sen oma keho ja maailma ovat sama asia. Totuus erillisyydestä

selviää meille vähitellen. Voimme havainnoida ja tuntea meille ulkopuolista ympäristöä, joka ei kuulu osana meihin. Näitä emme voi tuntea tai kontrolloida. Tästä päädymme johtopäätökseen, että näiden asioiden täytyy olla meidän ulkopuolella. Samoin kuin tiettyä materiaalijärjestystä kutsutaan taloksi niin muut ihmiset alkavat kutsua meitä tietyllä nimellä. Muut määrittävät meidät ja alamme pitää itseämme tuona nimenä, miksi ikinä meitä sitten kutsutaankin.

Talolla on tietty tarkoitus ja tehtävä. Mutta mikä on meidän tarkoitus? Miksi olemme samaan aikaan erillisiä tästä maailmasta ja silti osana tätä maailmaa (sillä emme voi elää maailman ulkopuolella). Olemme tietynlainen ainesosien yhteenliittymä, joka koostuu atomeista ja energiasta, joista muut ihmiset tunnistavat meidät. Mikä merkitys tällä erillisyydellä voi siis olla? Olisimmeko erillään ympäröivästä maailmasta, jos meillä ei olisi jotain erityistä tarkoitusta? Eihän kukaan rakentaisi taloa, jos sillä ei olisi mitään merkitystä tai tarkoitusta. Itse asiassa koko sanaa 'talo' ei siinä tapauksessa olisi olemassa. Erillisyys nimeltä talo on meille hyödyllinen, se suoja ja antaa meille paikan asua. Talo ei voi tiedostaa itseänsä, mutta ihmiset voivat. Miksi olemme tietoisia itsestämme ja olemassaolostamme, ellei sillä olisi jokin erityinen tarkoitus? Olisihan täysin absurdia käyttää energiaa johonkin täysin hyödyttömään ja turhaan, tarkoituksettomaan.

Mikä minä olen? Varmasti pystyn sanomaan, että olen tämä tietyllä nimellä kutsuttu erillisyys. Olen myös osa tätä maailmaa, koska olen rakennettu ainesosista jotka löytyvät ympäröivästä maailmasta. Mutta toisaalta, kun tarvitsen uuden sydämen tai muun elimen, en katoa vanhan myötä. Nekään ei siis ole minä. Täällä vaikuttaa olevan myös muita ihmisiä. Ne käyttäytyvät samoin, puhuvat ja kommunikoiivat. Heillä vaikuttaisi olevan samanlainen olemassaolo kuin minulla. Silti ne eivät kuitenkaan ole minä. Näiden lisäksi maailmassa on muita eläviä olioita, joita kutsutaan kasveiksi ja eläimiksi.

Niistä en kyllä ole kovin varma, kun ne eivät kommunikoi samoin kuin ihmiset. Mutta siitä olen varma, että ne ovat olemassa. Ne myös elävät minun ulkopuolella.

On hiukan vaikeaa jatkaa tästä. Minää ei tunnu löytyvän. On ainoastaan tämä erillisyys maailmassa, jonka muut tunnistavat. Muut ovat määrittäneet minut, ja koostun erilaisista ainesosista, joita löytyy ympäröivästä maailmasta. Johtopäätös on siis, että ei ole olemassa minää. Yhtä hyvin voisi sanoa, että olen maailma sillä olen osa sitä ja elän siinä. Tämä tilapäinen erillisyys, jota kutsutaan minuudeksi, on kuin talo. Mutta mikä on talo? Tarkoitus on oivaltaa erillisyys harhaksi, joka ei ole muuta kuin tilapäinen atomien yhteenliittymä. Tilapäinen merkitys, joka on luotu oivaltamaan minän käsite, sen ykseys suhteessa maailmaan: erillisyys tajuamaan ykseys. Sen jälkeen ei ole enää erillisyyttä.

Erillisyyys

Miksi

Miksi olemme surullisia?

Koska emme ole onnellisia.

Miksi olemme innoissamme?

Koska emme ole tylsistyneitä.

Miksi olemme rakastuneita?

Koska emme ole yksinäisiä.

Miksi olemme poissa toltaan?

Koska emme ole tyytyväisiä.

Kun oivallamme,

vain olemme.

Kaksinaisuus

Tarvitsemme dualismia elääksemme ja kokeaksemme. Esi-merkkien määrä on periaatteessa loputon: yö ja päivä, hyvä ja paha, pimeä ja valo, mies ja nainen, terve ja sairas. Ilman vastakohtaisuuksia emme pystyisi erottelemaan asioita. Kaikki olisi yhtä ja samaa. Tällöin emme pystyisi mieltämään tai arvostamaan mitään muuta, sillä käytännössä sellaista ei meille olisi olemassa. Tämä tekisi elämisen erittäin vaikeaksi. Ei olisi mitään tapaa verrata asioita tai tapahtumia. Kuinka voisimme arvostaa elämää jos ei olisi kuolemaa?

Silti olemme sokeita. Emme halua nähdä, että emme voi saada vain toista puolta odottamatta kaksinaisuuden vastapuolen myös toteutuvan. Pyrimme onnellisuuteen ja pelkäämme surua. Tavoittelemme rikkautta ja vältämme köyhyyttä. Petymme, kun kohtaamme dualismin toisen puolen. Silloin yleensä kyseessä on suuri katastrofi, paha karma tai huono onni. Ja positiivisessa tapauksessa olemme itse ansainneet hyvän lopputuloksen, luonnollisesti. Hiukan hassua vai pitäisikö sanoa naivia, eikö olekin? Valitettavasti näin me vain elämme ja toimimme. Omasta sokeudestamme johtuvat seuraukset eivät ole mukavaa katseltavaa. Omalla onnellisuuteen pyrkivällä toiminnallamme luomme vähintäänkin yhtä paljon kärsimystä, joka meiltä kuitenkin jää huomioimatta. Itsekäs käytös jättää seuraukset muiden hoidettaviksi.

Suurin osa kaksinaisuuksista on omaa luomustamme. Ne eivät esiinny näkyvässä maailmassa meidän ympärillämme. Esimerkkeinä mainittakoon hyvä ja paha tai kauneus ja rumuus. Jokainen meistä määrittää näille oman sisältönsä ja merkityksensä. Todellisuudessa asiat vain ovat. Me itse määritämme niille merkitykset, kaksinaisuudet. Näkemällä puh-

taan, todellisen olemassaolon, maailmassa olisi paljon vähemmän yllätyksiä ja pettymyksiä. Samoin ideologiset ristiriidat ja ”kunniatoot” jäisivät vähemmälle. Mutta kykenemmekö elämään ilman kaksinaisuuden jokapäiväistä muistutusta arkielämässämme? Ihmiskunta ei ole oppinut elämään rauhassa päiväkkään olemassaolonsa aikana. Kaksinaisuuden läksy tuntuu olevan vaikea opittava perusasioissakin: jos lyöt toista vasaralla, toiseen sattuu. Tämä saattaa lyödä takaisin. Seurauksena kumpaakin sattuu ja loppu on alkua huonompi. Joko kokonaisuus alkaa hahmottua?

Luopuminen

Olemme sidottuja kaksinaisuuteen. Aika-avaruus on kohtalomme. Olemme dualismin vaikutuksen alaisena niin kauan kuin harjoittelemme kaksinaisuuden periaatteita. Elämä ja kuolema, päivä ja yö, hyvä ja paha, reaktio ja vasta-reaktio. Kaikki toiminnot ja ajatukset saavat aikaan vastaavan vasta-reaktion. Kaikella on seurauksensa.

Niin kauan kuin kaksinaisuus on meille merkityksellinen ja pidämme yllä siteitä siihen, niin kauan tarvitsemme dualismin kokemuksia. Mutta hitaasti, hyvin hitaasti, opimme antamaan periksi. Luopumaan. Mikään positiivinen tai negatiivinen ei saa meitä mukaansa. Emme myöskään pyri saavuttamaan jotain tiettyä ja välttelemään toista. Kaikista tapahtumista tulee merkityksettömiä. Ei ole väliä mihin suuntaan asiat kallis-tuvat, opimme vain tiedostamaan ja sivuuttamaan. Ei suuria tunteita tai siteitä, on vain erilaisten tapahtumien ja toimintojen virta. Luopuminen valtaa pikku hiljaa yhä suuremman ja suuremman osan elämästämme, ja lopulta olemme vapaita. Opimme luopumaan kaksinaisuudesta. Aikaisempi polarisaatio muuttuu ykseydeksi. Tulemme yhdeksi. Olemme oppineet läksymme, luopumisen.

Kaipaus

Elämme jatkuvassa kaipauksen tilassa. Nykyhetki ei koskaan ole tarpeeksi. Kun saavutamme jotain, kaipaamme välittömästi jotain muuta. Ruoho on aina vihreämpää toisella puolella. Pääajatuksena tässä on, että haluamme – aina ja jotain. Mutta mitä kaipaamme?

Halumme on tuntemus, jota on vaikea kuvata. Se on jotakin, joka ympäröi meidät, mutta silti emme pysty selittämään sitä tarkasti. Kaipaus on jotain vailla muotoa, jotain joka piirittää meitä. Se on huomio meissä joka hakee olemassaoloa ja ilmaisua kauttamme. Voisi sanoa kaipauksen käyttävän meitä välineenä materiaaliseen olemassaoloon.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että heijastamme pyyteemme fyysiseen tai käsin kosketeltavaan muotoon. Liitämme halumme johonkin objektiin. Tilanteesta riippuen se voi olla kaipaamamme henkilö, parempi työpaikka, oma asunto, puoliso, vauraus tai ammatti. Kohteesta huolimatta on olennaista, että se on meille jotain konkreettista. Meidän on vaikea pitää erillään kohdetta subjektista. Huomioimme kaipauksen kohteen ja alamme pitää sitä keinona tilamme (ts. sisäisen tilamme) parantamiseen.

Seuraukset ovat meille tuttuja. Sinä hetkenä kun olemme saavuttaneet jotakin haluamaamme, siirrymme jonkin toisen perään. Emme ole tyytyväisiä, vaikka se oli alkuperäinen tarkoituksemme. Nyt olemme jonkin toisen perässä.

Eli mitä itse asiassa tapahtuu?

Kaipaus tekee meidät aktiiviseksi. Se ajaa kokemaan ja kohtaamaan erilaisia haasteita elämässä. Mitä tapahtuisi, jos emme kaipaaisi mitään? Ei mitään. Ei tapahtuisi kehitystä. Jos kukaan ei kaipaakaan mitään tai keneltäkään ei puutu mitään, mikään ei ke-

hittyisi tai muuttuisi, sillä kaipaus pitää sisällään oletuksen tilasta, jossa subjekti on epätäydellinen ja etsii puuttuvaa osasta.

On tärkeää tunnistaa tämä jatkuva prosessi jota käymme läpi. Pitäisi oivaltaa, ettei kaipaus ole ”me”. Emme pysty koskaan tulemaan tyydytetyiksi millään sisäisen olemuksemme ulkopuolisilla tavoilla. Sillä jos pystymme näkemään kaipauksen läpi ja sivuuttamaan sen pyrkimykset, olemme jo lähempänä ”kokonaiseksi” tulemistamme. Emme juoksentele ympäriinsä ja kurottele illuusioita. Meidän tulee vain tunnistaa käyttäytymismallimme ja tehdä tietoisia valintoja sokean tottelevaisuuden sijaan. Miten olisi pyrkimys kaipauksettomuuteen?

Toinen

Kuinka voimme oppia itsestämme? Kohtaamalla Toisen.

Myöhemmin tulee puhe ihmissuhteista ja viitataan Martin Buberiin. Hänen työnsä inspiroi Emmanuel Levinasia, josta tuli yksi viime vuosisadan merkittävimmistä ranskalaisista filosofiista. Levinas tuo esiin, että voimme ainoastaan oppia itsestämme kohtaamalla muut olennot, jotka eivät ole meitä (Toinen). Emme voi jakaa olemassaoloamme, voimme ainoastaan puhua siitä. Ihmistenvälinen kanssakäyminen mahdollistaa oppimisen. Meidän tulee kohdata Toinen, kasvotusten.

Kirjassaan *Totalité et infini: essai sur l'extériorité* (1961) Levinas kuvaa itsen ja äärettömyyden eroa. Se kuvaa kuinka voimme olla itse, subjekti, joka vaikuttaa olevan erillään äärettömyydestä. Levinas selvensi syitä subjektiivisuudelle ja eriytyneisyyden harhalle Toisesta ja äärettömyydestä.

Subjektisuuden tarkoituksena on opettaa meille ykseyttä, mutta sen oppiminen onnistuu ainoastaan olemalla erillään ja suhteessa toisiin olentoihin. Tämän oppiminen tuntuu olevan vaikeaa meille. Pidämme itseämme erityisinä ja ainutlaatuisina. Emme ole kuin muut. Mutta pohjimmiltaan olemme kaikki samanlaisia, osana ääretöntä, ykseyttä. Havaitsemamme eriytyneisyys on harha, joka tilapäisesti verhoaa meiltä totuuden. Yksilöllisyys ja itsekkyyks ovat aikamme suosittuja teemoja. Silti syvällä sisimmässämme tunnemme ja tiedämme, että kaikki elämä on tasa-arvoista, osana samaa, yhtä.

Omistaminen

Omistaminen tarkoittaa, että omistajalla on oikeus estää muita käyttämästä kohdetta ja että hänellä on siihen hallintaoikeus. Kuinka paljon voimme todella omistaa? Onko omistaminen vapautta?

Aikaisemmin oli puhetta omistusoikeuden käsitteestä. Viimeaikaisen poliittisen keskustelun takia on mielenkiintoista pohtia omistusoikeuden muita aspektoja, hallinnan tunnetta ja vapautta.

Yleensä ihmiset haluavat omistaa turvatakseen jotain. He tuntevat itsensä turvatuimmiksi omistaessaan talonsa vuokraamisen sijaan. Kun omistat jotain, sinulla on jotain ”todellista.” Omistajuus on sana muiden joukossa. Ei mitään muuta. Voisimme yhtä hyvin määritellä sen tarkoittamaan monopolia tai oikeutta poissulkemiseen.

Kutsumalla omistamista poissulkemiseksi saatamme ymmärtää enemmän sen luonteesta. Omistamalla rajaamme pois. Saamme jotain ja estämme pääsyn muilta siihen. Huvittavaa sinänsä, näin myös tapahtuu fyysisessä todellisuudessa. Valtioilla on tiukat rajakontrollit ja rikkaat ihmiset rajaavat itsensä kiinteistöihinsä.

Nykyään suurin osa maailman resursseista ja vauraudesta on vain muutaman ihmisen hallussa. Tämä poissulkeminen saa aikaan epäharmoniaa ja levottomuutta. Näin ei ole asian laita ainoastaan vauraan Yhdysvaltojen ja Euroopan välillä suhteessa kolmannen maailman valtioihin, vaan myös valtioiden sisällä. Yhdysvallat saattaisi olla hyvä esimerkki, mutta yhtä hyvin löytyy monia muita vastaavia valtioita. Mitä suurempi on vastakohtaisuus, sitä merkittävämmät resurssit vaaditaan tilanteen hallitsemiseen. Turvallisuus- ja asevoimien

budjetit kasvavat joka vuosi, ja terroristi-iskut tulevat osaksi jokapäiväistä elämää. Pitääkö paikkansa, että mitä enemmän omistamme sitä enemmän vapautta luomme?

Vaikuttaa juuri päinvastaiselta. Mitä enemmän omistamme, sitä enemmän joudumme murehtimaan. Jos henkilökohtainen turvallisuuden- ja hallinnantunteemme on sitoutunut omistamisen käsitteeseen, tällöin mitä enemmän omistamme sitä enemmän meillä on hävittävää. Omistuksistamme tulee osa olemassaoloamme. Niistä tulee osa egoa ja itseä. Mikä tahansa uhka omaisuuttamme kohtaan ei tarkoita ainoastaan elämistä ilman jotain, vaan myös suoraa uhkaa olemassaoloamme kohtaan (ts. turvallisuuden- ja kontrollintunnettamme vapautta kohtaan). Mikä aluksi on saattanut olla pelkästään tapa jonkin hallitsemiseksi, vaihtuu helposti välineeksi saavuttaa henkilökohtaista turvallisuutta ja vapauden tunnetta. Tässä vaiheessa ei ole ihme, jos asiat muuttuvat monimutkaisiksi. Ja usein myös rumiksi. Nyt tästä tulee henkilökohtaista. Omaisuuteni on osa olemassaoloani; se määrittää kuka olen. Mitä enemmän sen parempi, ilman sitä en ole mitään. Erittäin fyysistä ja erittäin todellista. Erittäin henkilökohtaista.

Harvoin voimme jakaa vaurauden muiden kanssa ja pitää omistajuuden sen oikeissa rajoissa. Omistaminen on usein voimaa ja vaikutusvaltaa. Nämä kaksi usein helposti korrumpoivat mielemme. Vain hyvin harvat ihmiset pystyvät olemaan köyhiä rikkaina ja rikkaita köyhinä. Todellista vapautta ei voi ostaa. Joko oivallat sen tai sitten et. Tapoja todellisen vapauden korvaamiseen on monia. Omistajuus on yksi niistä.

Ihmissuhteet

Miksi kaksi ihmistä asuu yhdessä? Tämä kysymys tuli eteen kun ystävälläni oli hiukan erimielisyyksiä puolisonsa kanssa.

Martin Buberin määrittämä viitekehys, jonka hän esitteli 1920-luvulla kirjassaan *Minä ja Sinä*, on yksi tapa lähestyä aihetta. Suurimman osan ajasta elämme Minä-Se -suhteessa maailman kanssa. Sillä on jokin tarkoitus meille. Olemme luoneet joitain nimiä ja kategorioita erinäisille esineille, asioille ja toiminnoille ympärillämme. Meillä on jokin käsitys niistä ja tiedämme (luulemme tietävämmme) mitä ne ovat. Tämä toimii suhteellisen hyvin tavallisten toimintojen ja asioiden kanssa, mutta heikommin sovellettuna ihmisiin. Silti usein kohtelemme ihmisiä asioina. Ne palvelevat jotain tarkoitusta meille.

Myös toisenlainen suhde on mahdollinen. Se on Minä-Sinä -tapa olla maailmassa. Emme pyri nimeämään tai luokittelemaan toista. Myönnämme ettemme pysty tuntemaan toista henkilöä kokonaan, puhumattakaan hänen muuttamisesta. Tämä lisäksi olemme itsekkin jatkuvassa muutoksessa, mikä tarkoittaa, ettei mikään ole staattista. Minä-Sinä -suhteessa toisella ihmisellä ei ole meille mitään tarkoitusta, tehtävää eikä meillä ei ole mitään ”kuva” hänestä. Pidämme toista ”uutena”, sellaisena kuin hän ilmenee. Molemmat olemme keitä olemme. Löydämme toisemme joka hetki uudestaan. Tämä suhde on mahdollista saavuttaa dialogin kautta. Dialogissa molemmat osapuolet jakavat ja osallistuvat luomalla jotain yhteistä, ilman ennakko-odotuksia tai edellytyksiä.

Nykyään suuri määrä avioliitoista päättyy eroon. Usein kuulemme eron syyksi toisen osapuolen muuttumisen tai pa-

riskunnan ajautumisen erilleen toisistaan ajan myötä. Tätä ei voi tapahtua Minä-Sinä -suhteessa, jossa toinen ei pyri saamaan jotain toiselta osapuolelta. Myöskään ei ole mitään pyrkimystä muuttaa tai määrittää toista henkilöä. Kun luomme mielikuvan toisesta henkilöstä, luomme samalla välittömästi odotuksia ja suhteita. Luomme objektin joka palvelee meille tiettyä tarkoitusta. Kaikki on hyvin niin kauan kuin tämä mielemme ”kuva” vastaa todellisuutta. Mutta ei kestä kauaa, kun toinen muuttuu ja osoittaa joitain puolia olemassaolostaan, jotka eivät sovellu meidän aikaisemmin luomaamme ”täydelliseen” kuvaan hänestä. Suutemme, kun illuusio särkyy. Petymme tai turhaudumme. Olimme käyneet jo kaiken läpi mielessämme. Tämän jälkeen meidän olisi pitänyt vain elää suunnitelmamme (ts. mielikuvitelmamme) mukaisesti. Kun tämä ei toteudu, syytämme toista. Emme odottaneet tätä. Emme halunneet tätä, emme odottaneet tämän tapahtuvan. Toinen on muuttunut, kuinka epäreilua! Onko enää mitään tai ketään johon voi luottaa näinä päivinä!

Tunsimmeko koskaan toista? Vai oliko meillä tosiasiasa omat tarpeet, illuusiot ja unelmat joita halusimme täyttää? Toinen oli vain objekti, jossa halusimme toteuttaa nämä tarkoitukset. Hän tuli kuvaan mukaan, koska tarvitsimme hänet täyttämään unelmamme ja tarpeemme. Ehkä olimme yksinäisiä, tai tarvitsimme parempaa itsetuntoa. Ehkä halusimme varallisuutta tai turvallisuutta, halusimme täyttää muiden (esim. sukulaisten) odotuksia sosiaalisesti hyväksyttävästä elämästä. Tai halusimme kauniit häät tai perheen. Ehkäpä kaipasimme onnellisuutta, koska olimme aikaisemmin onnettomia. Alusta alkaenkaan yhdessä oleminen ei ollut tarpeeksi. Kyse ei ollut ollenkaan toisesta henkilöstä. Petyimme itseemme. Emme pystyneet täyttämään odotuksiamme. Toinen henkilö oli vain väline tarpeisiimme. Lopulta oliko kestäväällä suhteella edes mitään mahdollisuuksia? Ehkä kaikki meni pieleen ensivaikutelmasta (ajatuksesta) lähtien?

Ihmissuhteet voivat toimia ainoastaan silloin, kun emme odota mitään toiselta ja kun ei ole mitään tarvetta tai puutetta täytettävänä. Kun oleminen riittää, eikä aseteta odotuksia, voimme löytää rakkauden ja onnellisuuden. Todellinen dialogi.

Jakaminen

On uskomatonta, että planeetallamme on kaikkea riittävästi. Luomme niukkuustilanteen omalla käyttäytymisellä. Ruokaa on riittäväsi kaikille nälkäisille, majapaikka, perusterveydenhuolto ja koulutus jokaiselle. Nämä ovat ihmiselämän perusvaatimuksia ja ne ovat toteutettavissa joka vuosi. Emme vai tee näitä – yhteisesti. Valitsemme, ettemme tee mitään ja sen vuoksi olemme myös vastuussa teoistamme.

Elämäntapamme perustuu yksilöllisyyteen ja egoistiseen itsensä toteuttamiseen. Elämme kuluttamalla ja pyrkimällä tyydyttämään tarpeemme materiaalisilla keinoilla. Hyvinvointimme riippuu siitä, kuinka paljon pystymme kuluttamaan ja saavuttamaan mitä hyvänsä halujamme. Tai vähintäänkin näin elämme. Olemmeko onnellisempia ja tyytyväisempiä? Olemmeko koskaan tyytyväisiä elämäämme? Jälkiteollisessa yhteiskunnassa meidän tulisi olla jo enemmän kuin onnellisia kaikkine meitä ympäröivine omistuksinemme.

Valitettavasti totuus on juuri päinvastainen. Olemme yksinäisempiä ja enemmän hukassa kuin koskaan. Olemme täytäneet elämän kylmillä arvoilla ja yksilöllisillä elämäntavoilla, jotka eristävät meidät muista ihmisistä ja tekevät meidät yksinäisiksi ja onnettomiksi ihmisiksi ilman suurempaa elämän tarkoitusta tai merkitystä. Eikö tämä ole erikoista, koska meillä on enemmän vapaa-aikaa kuin koskaan? Muutama sata vuotta sitten lähes kaikki ihmiset olivat tavalla tai toisella sidottuina maatalouteen tullakseen toimeen. Nyt meidän ei tarvitse käyttää yhtä paljon vaivaa ruokkiaksemme itseämme ja saadaksemme katon pään päälle. Meillä on aikaa ajatella ja murehtia. Fyysinen työ ei pidä meitä enää kiireisinä.

Lähes kaikki elävät eristyksissä, vaikka olisimme monien ihmisten ympäröimänä. Elämätyyhimme on itsekeskeinen. Olemme oppineet elämään ilman muiden elämäntilanteiden huomioimista. Kuinka muuten on selitettävissä, että joka päivä näemme ihmisiä, jotka elävät puutteessa ja ovat hukassa, mutta teeskentelemme, ettemme näkisi heitä? Vaihdamme puolta kadulla tai vähintäänkin käännämme katseemme pois. Pois silmistä, pois mielestä. Salaisesti toivomme olevamme niin onnekkaita, ettei mitään vastaavaa koskaan tapahtuisi meille. Kuinka kylmäsydäminen on elämäntapamme? Ja minkä takia? Kuinka onnellisia ja tyytyväisiä todella olemme, kun emme välitä muista ihmisistä? Eikö tämä ole selvä osoitus siitä, että asiat ovat juuri päinvastoin?

Jakaminen on uskomaton asia. Ilo ja onnellisuus sisälämme on yleismaailmallista kaikille. Ajatus siitä, että pysyy antamaan jotain ilman pyydettyä vastineesta. Milloin annoit viimeksi jotain itsestäsi? Ei sen tarvitse olla mitään isoa. Pelkkä hymy tai odottamattomat kauniit sanat ovat hyvä alku. Kaikki haluavat kokea tulleen hyväksytyiksi ja arvostetuiksi ihmisinä. Lopulta olemme kaikki ihmisiä – mitä meillä on, ei määritä keitä olemme. Kuinka moni meistä on humaani myös teoissaan?

Tarvitsemmeko todella kaikkia materiaalisia asioita ja vaurautta? Eikö ole mitään mitä voisimme jakaa niille, jotka ovat suuremmassa tarpeessa? Isot muutokset tapahtuvat pienillä teoilla. Olemme yhteiskuntia ja kansakuntia. Valtioita ja instituutioita ei ole olemassa ilman meitä, ihmisiä. Näin ollen meidän velvollisuutemme on määrittää keitä olemme. Tekemättömyys ja asioiden sellaisenaan hyväksyminen on yhtä merkittävä lausunto kuin mikä tahansa muukin. Antamalla ihmisten kuolla nälkään ja huonoon terveydenhuoltoon osoitamme enemmän kuin tarpeeksi keitä olemme. Olemme välinpitämättömiä ja itsekkäitä. Kuinka muuten nämä asiat voi selittää? Teknologia on riittävän kehittynyttä ja todistetusti toi-

mivaa näiden asioiden ehkäisemiseksi. Tarvitaan vain riittävää tahtoa niiden toteuttamiseksi. Tämä kaikki on jo tehty läntisissä yhteiskunnissa. Ei tekosyitä, kohdatkaamme itsemme.

Olellainen kysymys on, tulemmeko muuttumaan? Jokaisen meistä tulee katsoa henkilökohtaisesti peiliin ja vastata kysymykseen olenko tehnyt tänään tarpeeksi, todella? Ellet ole, on mahdollista että meissä on jotain inhimillistä jäljellä, jota voisimme yrittää kasvattaa ajan myötä. Ehkäpä tuntisimme itsemme myös hiukan onnellisemmiksi ja tyytyväisimmiksi elämässämme? Anna ja vastaanota. Jakaminen.

Kuka ajattelee?

Kuinka voimme etsiä jotain mistä emme mitään tiedä?

Kuinka tuntea tai tunnistaa tuntematon?

Tiedämme vain mitä tiedämme. Näemme vain mitä tiedämme. Kuulemme ainoastaan mitä tiedämme. Mutta kuka tietää, näkee ja kuulee?

Luokittelemme, määritämme ja erottelemme – tämä on olemassaolomme. Se perustuu erillisyyteen; olemme erillämme havainnoistamme. Elämme binäärimaailmassa. Joko asiat ovat tai ne eivät ole. Minä olen minä ja sinä olet sinä. Emme ole sama. Toisin sanoen olemassaolomme on suhteellista. Olemme pelkästään suhteessa johonkin (ts. ulkopuoliseen maailmaan; kiveen, lintuun, taloon, henkilöön jne.).

“Cogito Ergo Sum”, sanoi Rene Descartes. Ajattelen, siis olen. Mutta kuka ajattelee? Ja mitä tapahtuu silloin kun emme ajattele. Ajatteleminen tarkoittaa luokittelemista, määrittämistä ja sanalliseen muotoon saattamista, jotakin joka on tunnettua. Kuinka voimme ajatella jotain uutta (ts. tuntematonta)? Mistä kaikki uudet ideat tulevat?

Jiddu Krishnamurti saattaa johdatella oikeaan suuntaan. Mutta ajattelemalla pääset vain tiettyyn pisteeseen.

Sanat

Merkittävä osa viestinnästä tapahtuu verbaalisesti – ainakin näkyvä osuus. Puhumme, luemme ja ajattelemme sanoilla jatkuvasti.

Aloitetaan ensin perusteista. Tarvitsemme yhteisiä käytäntöjä viestiäksemme keskenämme. Liikenteessä käytämme liikennesääntöjä ja -valoja. Sovimme kylttien tai merkkien tarkoittavan jotain. Tämän jälkeen kaikki tottuvat tulkitsemaan niiden merkityksen. Sama pätee sanoihin. Ne ovat vain tapa kommunikoida ja helpottaa asioita. Tarkalleen ottaen ne eivät ole muuta kuin aakkosia tunnistettavassa järjestyksessä.

Pidämme itsestään selvänä, että käyttämämme symbolit (sanat) ovat ominaisuuksiltaan tarkkoja. Mutta todellisuus on juuri päinvastainen. Jokainen elää oman näkemyksensä mukaisessa maailmassa. Helpoin tapa todentaa asiaa on pyytää henkilöä kuvailemaan jonkin esitetyn sanan mielleyhtymää. Esimerkiksi, jos pyydämme ihmisiä piirtämään mitä tarkoitamme ”tuolilla,” niin tämä osoittaa, etteivät piirrokset esitä lähelläkään toisiaan. Puhumattakaan monimutkaisemmista ja abstraktimmista käsitteistä, kuten globalisaatiosta tai vapaudesta.

Sanojen käytöllä aiheutetaan paljon väärinymmärrystä ja vahinkoa. Ihmiset tarkoittavat jotain ja tulkitsevat sen toisin, omalla tavallaan. Ehkäpä kaikkein voimakkaimmat sanat liitetään uskontoon, vakaumukseen ja politiikkaan. Osa näistä symboleista on saavuttanut pyhän aseman. Sanat ovat alkaneet elää omaa elämäänsä. Niiden alkuperäinen tarkoitus kuvata ja viitata todellisiin asioihin on jossain matkan varrella unohtunut tai hämärtynyt. Historiamme on täynnä ”pyhiä” sotia ja massamurhia ”suurempien tarkoitusten” vuoksi.

Idealismeista on tullut tärkeämpiä kuin ihmisistä. Sanojen avulla voimme etäännyä ja irrottautua todellisuudesta ja hullaantua pelkkien käsitteiden voimasta. Näiden symbolien nimissä olemme valmiita tappamaan ihmisiä ja tekemään uskottomia asioita. Ihmiset harvoin pysähtyvät harkitsemaan ja miettimään näiden symbolien todellista merkitystä ja sanojaa. Sanoja on helppo käyttää ja vielä helpompi väärinkäyttää. Ne ovat voimakkaita ja niin tarkkoja ulkoisesti, vaikka niiden todellinen merkitys on usein kaikkea muuta kuin yksiselitteinen ja selkeä. Ja elämme antaen niiden ulkoasun hämätä meitä.

Kokemus

Kaksoiselämä

Sisäinen elämä on henkilökohtaista ja pyhää jokaiselle. Ulkoisen elämän jaamme kaikkien muiden kanssa. Ei ole selvää, että nämä kaksi voivat olla harmoniassa ja silti tehdä mahdolliseksi paljon kaivatut sisäiset oivallukset. Mutta se on mahdollista.

Historiasta löytyy esimerkkejä pyhistä ihmisistä, jotka elivät eristyksissä ja harjoittivat henkistä elämää. Meillä on usein tällainen kuva todellisista harjoittajista, mikään muu ei ole ”vakavaa” tai riittävän todellista. Sisäinen rauha tai mielen hiljaisuus ei vaadi erityistä paikkaa tai erityisjärjestelyjä. Voimme harjoittaa sijainnistamme huolimatta. Sisäinen tila säilyy, kun olemme saavuttaneet oikean tason. Itse asiassa ympäristömme ja tilanteemme eivät ole millään tapaa este sisäiselle kehityksellemme.

Meidän on elettävä maailmassa ja huolehtia velvollisuuksistamme ja tehtävistämme. Mikä tarjoaisikaan paremmat mahdollisuudet harjoittaa riippumattomuutta ja tyyneyttä kuin tavallisen elämän haasteet? Tilanteet tarjoavat meille harjoituskentän, jossa meidän tulisi pysyä täydellisessä sisäisen harmonian tilassa – huolimatta siitä mitä koemme.

Ajassa ja tilassa eläminen kausaliteetin alaisena ei tarkoita ettemmekö voisi kokea myös rikasta sisäistä elämää. Voimme kokea molemmat maailmat jatkuvasti. Paikalla tai tilanteella ei ole merkitystä meille, koska mielentilamme on elämämme. Luomme tilanteille niiden merkitykset.

Todelliset opetukset ovat sanattomia. Niitä ei anneta symboleilla (ts. kirjoituksilla, puheella), meidän tulee kokea ne suoraan. Siksi elämämme määrittää olemassaolomme. Käytöksellämme ja teoillamme julistamme keitä olemme. Mikä

olisikaan parempi tapa jakaa saavuttamaamme viisautta kuin ihmisten keskellä eläminen ja käytännön esimerkkinä oleminen? Sanat ovat turhia.

Tieto vai viisaus

”Viisaat eivät ole oppineita, oppineet eivät ole viisaita.”

– Laotse

Viisaalla henkilöllä ei ole välttämättä paljoakaan tietoa, mutta paljon tietävä ei ole viisas. Viisaus on intuitiivista, ensikäden kokemusta. Tieto perustuu sanoihin ja kuvauksiin. Tietoa voidaan hankkia, jakaa, kehittää edelleen ja siirtää. Tieto ei ole sama kuin viisaus. Viisaus edellyttää oivallusta. Tätä ”Heureka!” eivät muut voi opettaa. Voimme ainoastaan auttaa muita selittämällä ja jakamalla tietoa viisaudesta.

Voimme muuntaa viisautta tiedoksi, mutta se ei tarkoita että itse viisaus voidaan myös muuntaa. Sitä voidaan ainoastaan kuvailla ja havainnollistaa erinäisin symbolein, tarinoin ja kielikuvin. Polun kuvaileminen ja siitä kertominen ei ole itse polku.

Haluamme saada lisää tietoa. Koemme olevamme jotain vailla ja lisää tietoa hankkimalla pääsemme eroon puutteistamme. Näin toimii ajattelumme ja käytöksemme. Meidän täytyy osallistua seminaariin, kuunnella guraa tai lukea kirjaa. Kuinka usein pysähdymme miettimään ja pohtimaan mitä vailla todella olemme ja mikä tarkoitus tällä tiedon ”täyttämisellä” on ennen kuin tosiasiaassa teemme mitään? Sillä jos haluamme tulla paremmiksi jossakin, meidän tulisi varmistua viisauden saavuttamisesta tiedon hankinnan päätyttyä. Muutoinhan koko harjoitus olisi ajan hukkaa viisauden näkökulmasta.

Kuinka huomaamme olemmeko todella oppineet mitään hankkimalla lisää tietoa? Se, että viisaus edellyttää oivallusta, tarkoittaa sen heijastumista meidän käytökseen ja tekoihin.

Tieto muuntuu viisaudeksi ainoastaan, jos toimimme eri tavalla tiedon saamisen jälkeen. Tämä saattaa kuulostaa monimutkaisemmalta kuin se todellisuudessa on. Saatamme omata täydellisen teoreettisen tiedon auton ajamisesta, mutta se ei tarkoita että osaamme ajaa autoa. Kaikkien auton ajamiseen vaadittavien laitteiden ja liikennesääntöjen tunteminen ei tee meistä erinomaisia ajajia. Meidän tulee muuttaa tieto toimintamalleiksi ja havaittaviksi teoiksi. Tietoa on helppo hankkia, mutta viisaus on vaikeampi taiteen laji.

Viisaus vaatii aktiivista osallistumista ja toimintaa. Oppiminen voi tapahtua passiivisesti. On vaikeampaa luoda teoria kuin kuvailla jo valmista mallia. Tavoitteenamme on lisätä tietoa. Siihen sisältyy oletus, että tämä tieto myös muuntuu viisaudeksi. Valitettavan usein lopputulos on juuri päinvastainen. Tiedon hankinta on harhaa, jota toistamme kerta toisensa jälkeen. Tunnetta itseämme tärkeiksi ja uskomme, että teemme jotain merkityksellistä kun opetellemme jotain. Tekeminen on meille tärkeämpää kuin todelliset tulokset. Tähän valitettavaan lopputulokseen päätyy havainnoidessa ympäröivää maailmaa. Rakastamme tiedon illuusiota ja sivuutamme kaikkein tärkeimmän asian: todelliset teot ja lopputulokset.

Opettajamme

Jokainen meistä on täällä yksin (muttei välttämättä yksinäinen). Elämme muiden ihmisten kanssa, mutta silti kaikki elämän suurista haasteista joudumme kohtaamaan yksin. Läheiset ystävät voivat tukea ja antaa meille tarvitsemaamme rohkeutta. Olosuhteet ajavat meidät usein rankkojen aikojen läpi, mutta tärkeimmät opit tulevat meille muilta ihmisiltä. Elämässä on kyse ihmissuhteista. Toiset ovat tuntemattomia ja vain vierailivat elämässämme, toiset pysyvät luonamme kauemmin.

Opimme uusia puolia ja asioita itsestämme. Asiat, joita kohtaamme, koskevat meitä. Ihmiset joita tapaamme, tilanteet jotka kohtaamme; ei ole sattumia. Niillä on meille merkitys, ne auttavat meitä tuntemaan itsemme paremmin. Silti kaikki työ on meistä kiinni samoin kuin niistä oppiminenkin. Olemme usein välinpitämättömiä ja tunnumme toistavan samoja kuvioita. Huomaamme sen kun meille tapahtuu samantapaisia asioita. Esimerkiksi saatamme olla jatkuvasti tekemisissä tietyn tyyppisten ihmisten kanssa, jotka saavat meidät vaikeuksiin. Tai tunnumme olevan jokaisessa uudessa työpaikassa vaikeuksissa pomojemme kanssa. Meille tapahtuu näin niin kauan kuin huomioimme kuvion ja opimme käyttäytymisestämme ja teoistamme. Sen jälkeen olemme valmiita uusiin haasteisiin.

Toisilla ihmisillä on tärkeä rooli elämässämme. He ovat meille peilejä. He ovat kanssakäymisissä kanssamme ja tarjoavat harjoituskentän meidän muiden puolien tuntemiseen ja jopa piileviin kykyihin ja tunteisiin. Ihmiset osoittavat meille käyttäytymisellään ja teoillaan keitä me todella olemme. Ei pitäisi tulla minään suurena yllätyksenä, että olemme usein itse se viimeinen henkilö joka näkee totuuden. Kokeile tätä

läheisten ystäviensä kanssa. He saattavat kertoa sinun toisesta puolestasi, jos vain annat heille mahdollisuuden.

Tulemme vihaisiksi ja suutemme muille ihmisille helposti. Syytämme heitä. Miksi kiihdymme? Miksi heidän käyttäytymisen tulisi vaikuttaa meihin? Muiden ihmisten ongelmat eivät ole meidän ongelmia. Ei ole siis mitään syytä heittäytymään tunteelliseksi. Ellei meissä ole jokin, joka tietää että he ovat paljastaneet tai herättäneet joitain piilossa olleita asioita meissä (kuten egoa, itsekkyyttä, laiskuutta, vallanhalua tai tekopyhyyttä). Luonnollisestikaan emme halua tulla muistutetuiksi näistä pimeämmistä puolistamme. Emme voi sietää sitä, ja syytämme muita. Niin kauan, kuin meissä on näitä puolia, tarvitsemme muita ihmisiä, koska emme vapaaehtoisesti työskentele itsemme kanssa.

Näin ollen jokainen kanssakäynti ja hetki elämässä on meille uusi mahdollisuus oppia itsestämme ja tulla paremmiksi ihmisiksi. Jokainen kohdattu ihminen opettaa jotain meille itsestämme. Tarvitsee olla vain nöyrä ja avoimin mielin oivaltaakseen viestit. Muista kiittää ihmisiä ympärilläsi. Ei ole tarvetta sanoa mitään. Voit vain hymyillä ja rakastaa naapuriasi. Hän on sinun paras opettajasi.

Käänteinen luottamus

Oletko koskaan katsonut taaksepäin ja pohtinut tapahtumia ja tilanteita, joita olet kohdannut aikaisemmin elämässäsi? Usein äkilliset, kirkkaalta taivaalta tulleet yllätykset, joita aluksi hätkähdämme ja kauhulla odotamme kuinka niistä selviydymme, ovatkin merkittäviä käännekohtia tai astinkiviä johonkin muuhun. Niillä on tarkoituksensa ja ne ovat tarpeen pyrkimyksissämme johonkin muuhun. Itse tilanteessa emme näe laajempaa kokonaisuutta, mutta myöhemmin, joskus jopa vuosia myöhemmin, kaikki palaset loksahtavat paikalleen. Loppujen lopuksi kaikella on tarkoituksensa. Emme vain huomaa sitä kuin vasta jälkikäteen.

Muutamat Hollywood-elokuvat kertovat tarinan lopusta alkuun. Christopher Nolanin ohjaama *Memento* (2000) on yksi niistä. Katsojalle tämä on erittäin kiusallinen kokemus, koska kausaalisuhteet, joihin olemme tottuneet tavallisessa elämässä, esitetäänkin päinvastaisesti. Tapahtumat ja tilanteet eivät johdakaan mihinkään, vaan ovat lopputuloksia ja seurauksia aikaisemmista tapahtumista. Näin ollen käytännössä on mahdotonta tietää tai odottaa tapahtumien kulun seuraavia vaiheita.

Elämämme toimii samoin. Voimme ainoastaan jäljittää tilanteet, jotka johtavat tähän pisteeseen, mutta seuraavat vaiheet ovat meille tuntemattomia. Tämä tekee meistä turvattomia ja epävarmoja tulevaisuuden suhteen. Mitä tahansa voi tapahtua – tai näin ajatteleamme.

Voimme käyttää käänteisen järjestyksen logiikkaa myös omaan elämäämme. Olemme hyvin luottavaisia, kun katsomme elämäämme taaksepäin. Turvallisuuden tunne juontuu tiedosta, että lopulta kaikki asiat järjestyvät (koska olemme

niitä juuri nyt muistelemassa). Samoin myös ymmärrämme olosuhteita paremmin ja pystymme analysoimaan syitä ja tilanteita, jotka olemme jo kokeneet. Mutta miksi koemme niin suurta epämukavuutta tulevaisuutta kohtaan? Miksi kaiken tulisi muuttua ja asioiden kääntyä yhtäkkiä kestäättömiksi tulevaisuudessa? Toimintamme menneisyydessä oli tarpeellista ja johti meidät moniin yllätyksiin. Eivät ne kaikki ole olleet negatiivisia. Monet niistä ovat itse asiassa antaneet meille jotain. Olemme oppineet virheistämme ja kokemukset ovat tuoneet meille uusia ideoita ja ulottuvuuksia elämäämme.

Pohdi elämäsi ja keskity tärkeisiin hetkiin. Voitko väittää kaikkien elämäsi tapahtumien ja tilanteiden olleen täysin kaoottisia ja johtaneen mistä tahansa odottamattomasta epärationaalisesta tilanteensa toiseen ilman mitään erityistä järjestystä, jolloin niiden kokonaisuudesta ei koostu yhtään mitään järkevää? Onko kaikki ollut puhdasta ajan ja resurssien haaskausta? Puhdas kaaos tarkoittaa satunnaisten tilanteiden tapahtumista ja tilanteet eivät ole millään tavalla liitoksissa toisiinsa tai riippuvaisia mistään muusta tilanteesta. Kaaoksessa ei ole logiikka, mutta näkymätön logiikka ei ole kaaosta. Käänteinen luottamus saattaa alkaa kuullosta järkevältä.

Tyyneys

Sisäinen rauha kumpuaa näkemyksestä ja sisäisestä tiedosta ja varmuudesta. Se on tosiasia sen oivaltaneelle, jolloin se on myös pysyvä olotila. Siihen täytyy pyrkiä itsepintaisesti, mutta siihen pääsemisen jälkeen ei vaadita enää mitään lisäponnisteluja. Olet vain tyyne.

Sisäinen rauha tai tyyneys juontuu saavutetusta ymmärryksestä: ei ole mitään pelättävää. Kaikki on järjestyksessä ja olemassaolomme on rakkaus. Oivaltanut tietää kaiken olevan niin kuin on tarkoitettu. Ei ole mitään, mitä meidän ei tulisi kohdata tai kokea. Kaikki tilanteet ovat merkityksellisiä (tai merkityksettömiä). Meille ei voi tapahtua mitään, millä ei olisi tarkoitusta tai mikä ei olisi parhaaksemme. Elämä on rakkaus, ja niin olemme myös me.

Sekaannus ja epäluottamus on seurausta siitä, kun olemme liian peloissamme kohdataksemme elämää. Emme luota sen kannattelevan meitä. Meillä on liian paljon hävittävää, liian paljon pelissä. Roikumme tuntemassamme todellisuudessa ja ymmärryksessä. Jähmetymme ja pidämme kiinni mielestämme ja käsityskyvystämme, koska emme tiedä mitään parempaa. Illuusiomme kontrollista estää meitä päästävästä irti. Ja ilman täydellistä irtautumista emme voi saada ensikäden tietoa ja kokemusta, sisäisesti oivallettua luottamusta. Niin kauan kuin emme antaudu elämälle sata prosenttisesti, tulemme elämään pelossa ja epäluottamuksessa. Tämä on paradoksi ja todellinen umpikuja.

Mikään ei tule helposti, mutta oivaltaaksemme sisäisen varmuuden ja luottamuksen meidän ei tarvitse tehdä mitään. Olemme jo kaikki, meidän tulee vain oivaltaa. Lähtökohtaisesti ei ole tarvetta ajalle tai ponnisteluille. Vaaditaan ainoas-

taan henkilökohtainen ymmärrys. Sitä ei pysty huijaamaan eikä tekemään vain puolittain. Joko pääset päämäärään tai sitten et. Edistyessämme tulemme paremmiksi ja saavutamme luottamusta. Säännöllinen harjoitus helpottaa voimistamaan ymmärrystämme ja joka askeleella pääsemme lähemmäksi. Sisäisessä rauhassa ei ole kyse jonkin saavuttamisesta tai suorittamisesta. Siksi sitä ei voi lunastaa, mutta se odottaa meitä aina. Meidän tulee vain valmistautua ja olla sille valmiita. Ole nöyrä elämän edessä.

Kirjoitettu meditaatio

Luemme monia kirjoja elämämme aikana. Tapamme lukea vaihtelee aiheen, mielenkiintomme ja tilanteen mukaan. Joskus haluamme vain kuluttaa aikaa jotain odottaessamme. Toisinaan keskitymme tekstiin. Kirja on niin hyvä, ettemme näe tai kuule muuta maailmaa. Aika on vain hävinnyt jonnekin, kun heräämme kirjan kiehtovasta maailmasta. Tällainen keskittyminen on meditaatiota. Mieleemme ei vaeltele ympäriinsä vaan keskittyy pitkiksi ajoiksi tekstiin.

Opiskellessamme lukutyylimme on erilainen. Joudumme keskittymään ymmärtääksemme asiakokonaisuuden. Se vaatii enemmän kamppailua kuin hyvän romaanin lukeminen. Mieleemme pyrkii harhautumaan, eikä uuden oppimisen vaatima keskittyneisyys pysy yllä. Lukeminen tällä tavoin on työtä minkä tahansa muun vakavan ajatteluprosessin tavoin.

Kun opiskelemme, käytämme tekstiä ja sanoja ainoastaan keinona läpäistä ja ymmärtää sanojen kuvaamia ideoita ja käsitteitä. Haluamme ymmärtää ja oppia ajatuksen, jota kirjailija pyrkii esittämään ja siirtämään sanojen välityksellä. Itse asiassa käytämme tekstiä meditaativälineenä. Se on oppaamme ja karttamme, joka auttaa meitä saavuttamaan kirjoittajan konseptit ja ajatukset. Keskittymisemme pyrkii tavoittamaan ja heijastamaan kirjailijan tuottamaa ajatusobjektia. Toiset tekstit ovat meille helppoja ymmärtää: oivallamme ja käsitämme niiden merkityksen. Meillä on monesti vaikeuksia esittää ja ilmaista uudelleen ajattelua, erityisesti meille vieraasta aiheesta. Joudumme kovasti ponnistelemaan laajentaaksemme mieltämme, että ymmärtäisimme jotain uutta, meille tuntematonta.

Pystymme oppimaan ja ymmärtämään ilman ensikäden kokemusta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita etteikö meidän tu-

lisi aktiivisesti pyrkiä eteenpäin ymmärryksessä. Pelkkä mekaaninen lukeminen ei anna meille mitään. Matkimme ja toisitamme ainoastaan tekstiä ilman tekstin konseptien ja ideoiden siirtymistä. Toisin sanoen saatamme saada jotain tietoa, mutta emme missään nimessä viisautta. Mutta viisautta on mahdollista saavuttaa ja oivaltaa kirjoitetuista materiaaleista. Tämä on erinomainen tapa lisätä ymmärrystä. Se ainoastaan edellyttää, että olemme avoimia ja halukkaita oppimaan ja olemaan sinnikkäitä: mikään ei tule ilman henkilökohtaista vastuuta ja vaivaa. Kaikkein tärkein osa on henkilökohtainen halu ja nöyrä asenne oppimista kohtaan. Harjoittelulla tulemme paremmiksi, harjoittelemalla myös meditaatiotekniikkamme paranee.

Ominaisuudet

Anteeksianto

Elämä on täynnä tapahtumia ja tilanteita, joissa olemme tunteellisesti kiinnittyneinä. Näillä tapauksilla voi olla merkittävä vaikutus käyttäytymiseemme. Voimme kokea tulevamme syvällisesti osalliseksi jostakin ja samalla omata hyvin vähäisen ymmärryksen todellisista syistä ja vaikuttimista. Ei ole myöskään tavatonta tuntea sisimmässämme tarvetta toimia eri tavalla kuin teemme käytännössä. Silti jokin meissä pakottaa meidät tietynlaiseen käyttäytymiseen.

Kiinnittyminen on merkki syvälle juurtuneesta fiksaatiosta ja toimintamallista. Meillä on vahva näkemys johonkin, suuret odotukset tai tunnelataukset. Nämä aistimukset eivät välttämättä ole kovin loogisia ja järkeviä, mutta niillä on voima ohittaa meidän kognitiivinen ymmärrys ja tahto. Jotkin intensiiviset tilanteet voivat saattaa meidät hyvin hämmentyneiksi ja takertumaan nykyiseen olemisen tilaan.

Usein olemme hyvin ankaria itsellemme. Odotamme enemmän itseltämme kuin muilta. On helpompaa antaa anteeksi muille kuin itsellemme. Tämä tekee elämästämme raskasta ja vaikeaa. Sisäiset ristiriidat ja odotukset ajavat meidät vastoinkäymisiin. Syytämme itseämme ja turhaudumme asioista, jotka eivät ole meidän hallinnassamme. Meidän on vaikea hallita suuria tunnelatauksia. Ne voivat jopa sokaista meidät, aiheuttaen normaalista poikkeavaa ja paremman ymmärryksen vastaista käyttäytymistä. Erityisesti näissä tilanteissa on tärkeää päästää irti ja antaa itsellemme anteeksi. Tunteelliset aistimukset ovat vahvoja signaaleja sisäisestä tilastamme ja näin ollen niitä ei tulisi sivuuttaa. Meidän tulisi huomioida ja käydä ne läpi. Tunteitamme ei ole mahdollista alistaa kognitiivisen tahtomme alle. Voimme ainoastaan yrittää ymmärtää ja antaa

anteeksi. Ne opastavat meitä ja auttavat meitä oppimaan lisää itsestämme. Suuret opetukset vaativat toisinaan rankkoja menetelmiä. Sen vuoksi anteeksianto on erittäin tärkeää ja välttämätöntä. Se, mitä sallimme muille, meidän tulisi myös sallia itsellemme. Anna anteeksi – aloita itsestäsi.

Nöyryys

Elämä on täynnä hyviä ja huonoja hetkiä. Suurina hetkinä tunnemme hallitsevamme ja omaavamme erityisiä ominaisuuksia. Heikkoina hetkinä koemme itsemme epävarmoiksi ja epätäydellisiksi. Usein peilaamme ominaisuuksiamme ja omakuvaamme ympäröiviin tilanteisiin ja lopputuloksiin. Vedämme hätäisiä johtopäätöksiä ja luomme tilanteisiin oman myötävaikutuksemme ja lopputulosten välille kausaalisuhteita. Nämä arviot ovat subjektiivisia ja riippuvaisia omasta näkemyksestämme. Valitettavasti voimme havainnoida asioita ainoastaan omasta näkökulmastamme ja ilman parempaa tietoa asioiden todellisista riippuvuussuhteista ja syistä. Tämä jatkuva arviointi, joka voi olla enemmän tai vähemmän alitajuisia, kasvattaa ja tukee henkilökohtaista kehitystämme parempaan tai huonompaan suuntaan.

Jatkuvat väärät tulkinnot johtavat usein dramaattisiin pettymyksiin ja tilanteisiin, jotka palauttavat meidät todellisuuteen. Joudumme kohtaamaan sen tosiasian, ettemme ehkä olettekaan niin upeita tai nokkelia kuin olimme ajatelleet. Meille tapahtuu jotakin odottamatonta tai epäsuosiollista, joka on ristiriidassa ymmärryksemme ja maailmankatsomuksemme kanssa. Tämä tulee yllätyksenä meille, muttei läheisillemme. Yleensä olemme viimeisiä, jotka oivaltavat tämän. Meille rakkaat ja läheiset ihmiset ovat saattaneet yrittää monin tavoin varoittaa meitä, mutta emme ole pitäneet näitä kehoituksia mitenkään kovin suuressa merkityksessä. Omakuvamme on pettänyt meidät.

Emme pysty pakenemaan sitä tosiasiaa, että olemme sidottut kokemaan subjektiivisesti arvioimalla. Olemme epätäydellisiä, eikä maailmankatsomuksemme ole objektiivinen. Ym-

märryksemme ja havaintokykymme muuttuu ajassa. Olemme enemmän tai vähemmän tietämättömiä parhaista pyrkimyksistämme huolimatta. Itse asiassa jokainen ihminen yrittää parhaansa, mutta koska olemme erilaisia, tietämättömyyden aste ja taso vaihtelee suuresti ihmisten kesken. Nämä erot luovat häiriöitä ja ristiriitoja keskuuteemme. Jos näkemyksemme ja ymmärryksemme olisi täydellisesti linjassa, välillämme ei olisi mitään kiistoja tai epäselvyyksiä. Omaissimme samat ominaisuudet ja kaikkiin asioihin samanlaisen näkemyksen.

Nöyryys merkitsee sitä, että tiedostamme olevamme epätäydellisiä. Hyväksymme, että olemme vain ihmisiä. Teemme virheitä. Suurimmasta osasta virheistämme emme tule koskaan edes tietoisiksi. Tämän ymmärtämiseksi meidän tulee myös oivaltaa, että muut ihmiset tekevät myös virheitä. He eivät pyri tekemään niin, mutta kuten me, he eivät yksinkertaisesti ole tietoisia omista heikkouksistaan. He ovat itsensä oppimisen prosessissa. Jokainen meistä on eri vaiheessa tässä oppimisprosessissa. Tarvitsemme muita ihmisiä ja ympäristöämme tullaksemme tietoisiksi ja nähdäksemme virheemme.

Lähes poikkeuksetta loukkaannumme, kun joku yrittää kertoa meille puutteistamme. Emme halua kuulla muiden neuvoja. Meidän tulisi tietää parhaiten omat asiamme, erityisesti silloin, kun vastaus ei ole kovin mukava tai kohtelias. Tuntemme kuohahtavat tai suutumme. Näin voimme joutua tilanteisiin, joita kadumme myöhemmin. Toisesta näkökulmasta katsottuna käyttäytymisestämme seuraa jotakin, joka loukkaa tai ei ole sopivaa toisen henkilön näkökulmasta. Emme ole saattaneet tarkoittaa sitä, mutta yksinkertaisesti emme vain pysty itse sitä ennalta näkemään.

Nöyryys antaa meidän elää omaa elämäämme ja oppia ominaisuuksistamme ilman muiden ihmisten puutteellisuuksien arvostelemista. Nöyryys omaa käyttäytymistämme ja toimintaamme kohtaan auttaa tiedostamaan, että olemme kuin lapsia jotka yhä oppivat elämästä. Emme ole kovin tietäviäisiä. On

olemassa muita jotka voivat opettaa meille enemmän. Koska olemme vielä niin kokemattomia ja tietämättömiä, emme pysty antamaan neuvoja tai tarjoamaan mielipiteitä muiden ihmisten käyttäytymiseen. Meillä on niin kovin paljon tekemistä itsemme kanssa, että olisi naurettavaa neuvoa muita, kun emme pysty käsittelemään omaakaan elämäämme ja olemaan täydellisiä esikuvia. Mestari on vastuussa omista opetuksistaan. Näin ollen hänen tulisi neuvoa ainoastaan asioissa, jotka hän osaa erittäin hyvin. Kuinka moni meistä voi väittää olevansa elämisen mestari?

Kärsivällisyys

Olemme tottuneet elämään välittömän toiminnan ja vastineen maailmassa. Jokainen sukupolvi väittää nykyisen vauhdin ja tiedon määrän olevan miltei liikaa siedettäväksi. Kokemamme stressi, jonka yhteiskunta, läheisemme ja työelämämme asettavat, on liian raskas taakka. Eli mistä tässä kaikessa hössötyksessä on kyse? Kenellä on kiire, ja miksi?

Tulemme levottomiksi, kun asiat vaikuttavat tapahtuvan liian nopeasti. Emme keskity ja pysty hahmottamaan kokonaisuutta tarkasti. Tämä on jotain hyvin henkilökohtaista ja subjektiivista. Lennonjohtajille stressin käsite merkitsee jotain muuta kuin lastentarhan opettajille tai extreme-urheilua harrastaville base-hyppääjille. Kaikille on yhteistä se, että ulkoisen aktiviteetin taso ja sisäisen kärsivällisyyden ja tyyneyden tila ovat täysin eri asioita. Kun meillä on mukava olo, pystymme saamaan paljon aikaiseksi ilman ahdistusta.

Harjoituksen ja kokemuksen kautta mukavuusalueemme laajenee. Opimme erottamaan fyysisen olemassaolomme sisäisestä olotilastamme. Ajan mittaan tulemme olemaan vähemmän huolissamme olosuhteista ja jopa kohtaamistamme uusista tilanteista. Huolimatta siitä, kuinka nopea vauhti tai omituinen tilanne on, sen ei pitäisi vaikuttaa sisäiseen olemukseemme. Ne ovat vain asioita, jotka täytyy käsitellä, ei mitään muuta.

Alamme kohdata elämää kärsivällisyydellä. Kaikella on aikansa ja paikkansa. Joihinkin aktiviteetteihin menemme mukaan, toisiin taas emme. Toisinaan joku tilanne vaatii läsnäoloamme, toiset aktiviteetit taas toteutuvat ilman meidän läsnäoloamme. Jos tarvitsemme tiettyä kokemusta tai kyvykkyyttä, ne ilmaantuvat meille. Elämä antaa meille mitä tarvit-

semme, mutta olemme usein vain liian kärsimättömiä odottaaksemme niitä. Tulemme levottomiksi ja alamme toimia omin päin. Sen jälkeen olemme hämillämme. Asiat riistäytyvät käsistämme ja otteestamme. Tässä pisteessä tarvitsemme vielä enemmän kärsivällisyyttä.

Suurempi kärsivällisyys tarkoittaa myös parempaa oman elämän hallintaa. Harkitse hetki ennen toimintaa. Vedä syvään henkeä ennen kuin sanot mitään. Kuuntele ensin ja harkitse loppuun asti. Tilanteen analysointiin on runsaasti aikaa. Havainnoi ja huomioi ympäristösi. On uskomatonta kuinka paljon on mahdollista parantaa asioita viivästyttämällä omia tekoja pienen hetken. Monesti lopputulokset saattavat ilmetä täysin päinvastaisina kuin odotit. Ole kärsivällinen. Harkitse hetki ennen kuin ryntäät seuraavaan ”tärkeään” tehtävään.